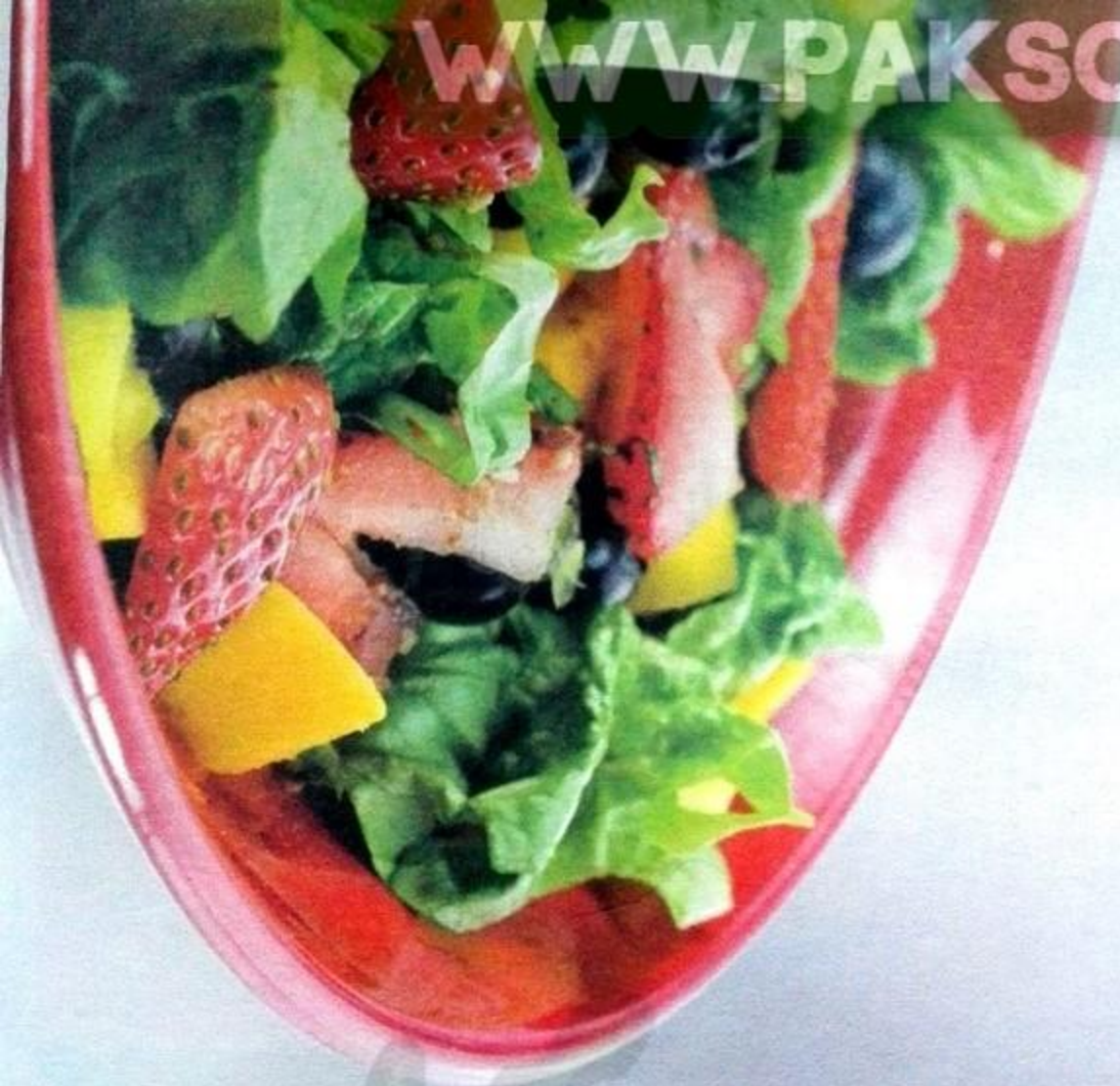
WWW.PAKSOCIETY.COM
اگست 2015
ڈان
کا دسترخوان
پاک سوسائٹی
ڈاٹ کام
WWW.PAKSOCIETY.COM
پاکستان اسپیشل
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

gsk

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Amazing Benefits of
KEY® BRAND Apple Vinegar & Pure Lemon Juice
The Delicious Way
To Healthy Eating
KEY® BRAND PURE LEMON
Juice from fresh Squeezed Lemon
NET 300ML (10.6oz)
KEY® BRAND APPLE VINEGAR
All Natural
NET 300ML (10.6oz)
All Natural
Top Uses
KEY® BRAND Apple Vinegar
• Lose Weight
• Lower Cholesterol
• Natural appetite suppressant
• Relives heart burn
• Regulates pH balance in the body
• Clears skin
• Prevent acne
KEY® BRAND Pure Lemon Juice
• Aids in digestion
• Increase concentration
• Cleansing the Blood
• Flushes Liver and Kidneys
• Makes hair shiner and stronger
• Good source of Vitamin C
• For Glowing skin
REPCOM

BAKE PARLOR®
کچھ نیا بناتے ہیں
بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔
www.Paksociety.com

فہرست

پاکستان اسپیشل

یہ شیف ہمارے

کھانے صحت کے خزانے

رُخِ زیبا

صحت عامہ

آپ کا ڈاکٹر

گھرداری

تعلق خاطر

میرے بچپن کے دن

لائٹ\کیمرہ\ایکشن

باغبانی

ریستوران ریویو

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

ریسیپیز

مصالحے دار بٹیریں 37

پنیر مٹر مصالحہ 45

حیدرآبادی بریانی 54

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 54، اگست 2015

معزز قارئین!

السلام علیکم

اگست کا مہینہ شروع ہونے سے پہلے ہی یوم پاکستان کی سرگرمیاں شروع ہو جاتی ہیں کیونکہ یہ کوئی آج کل کی تو بات نہیں ہے اس آزادی کا جشن مناتے ہوئے ہمیں اڑسٹھ (68) سال ہو گئے ہیں اور انشاءاللہ ہم تاحیات یہ جشن مناتے رہیں گے۔

ویسے تو ہم سب دل سے پاکستانی ہیں لیکن یہ جذبہ جشنِ آزادی کے موقع پر اور بھی عود کر آتا ہے اور ہمارے ہر رویے سے جھلکتا ہے۔ آپ یہاں وہاں جدھر بھی نظر ڈالیں، ہر طرف ہمارے سبز ہلالی پرچم کے رنگ لہلہاتے نظر آتے ہیں۔ چاہے وہ پرچم ہو، کپڑے ہوں گھروں پر کیا جانے والا چراغاں ہو یا گاڑیوں پر کیا جانے والا تازہ پینٹ ہو اور یہ سب آنکھوں کو بھلا بھی بہت لگتا ہے۔

جہاں سارا ملک ایک ہی جذبے سے معمور ہے وہاں آپ کا ہر دلعزیز 'ڈالڈا کا دسترخوان' کیوں نہ ہو۔ اس پر بھی پہلی نظر ڈالتے ہی آپ کو جشن آزادی کے رنگ نظر آئیں گے اور جیسے جیسے آپ آگے بڑھیں گے وہاں پاکستان کے بارے میں دی جانے والی معلومات جو ہم سب کے لئے اور خصوصاً نئی نسل کے لئے یقیناً دلچسپ اور کارآمد ثابت ہوں گی۔

نہ صرف آرٹیکلز اور مضامین بلکہ کھانوں کی تراکیب کا انتخاب کرتے ہوئے بھی ہم نے قومی دن کی مناسبت سے زیادہ تر منفرد پاکستانی کھانوں کو ترجیح دی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ آپ انہیں بنا کر بہت انجوائے کریں گے۔

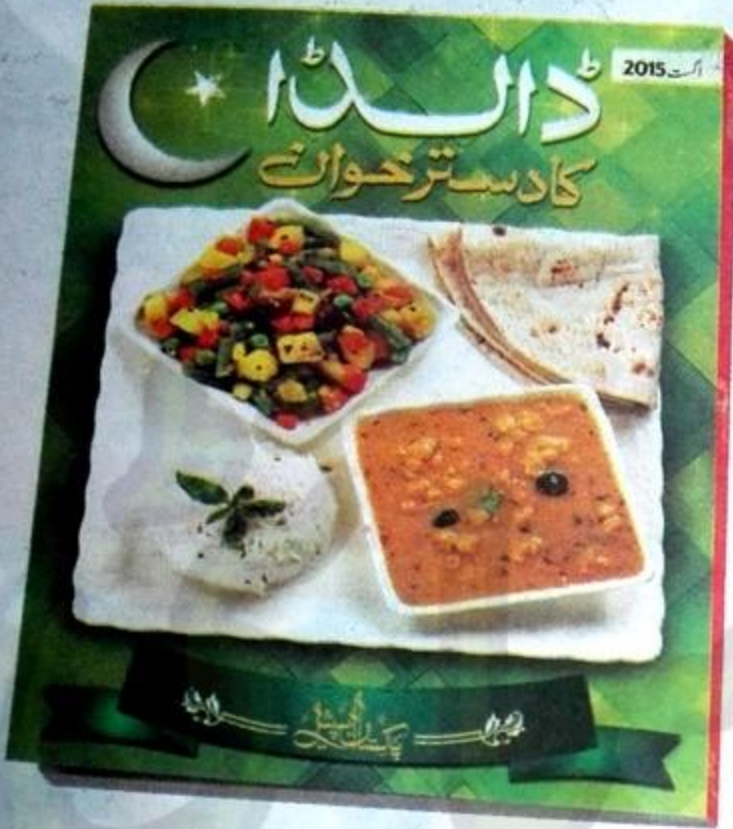
آیئے ہم سب مل کر دعا کریں کہ اللہ پاک ہمارے ملک کو ہمیشہ شاد و آباد رکھے اور اس کی روشنیاں سدا جگمگاتی رہیں۔

سرورق دال چاول اور مکس سبزی

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

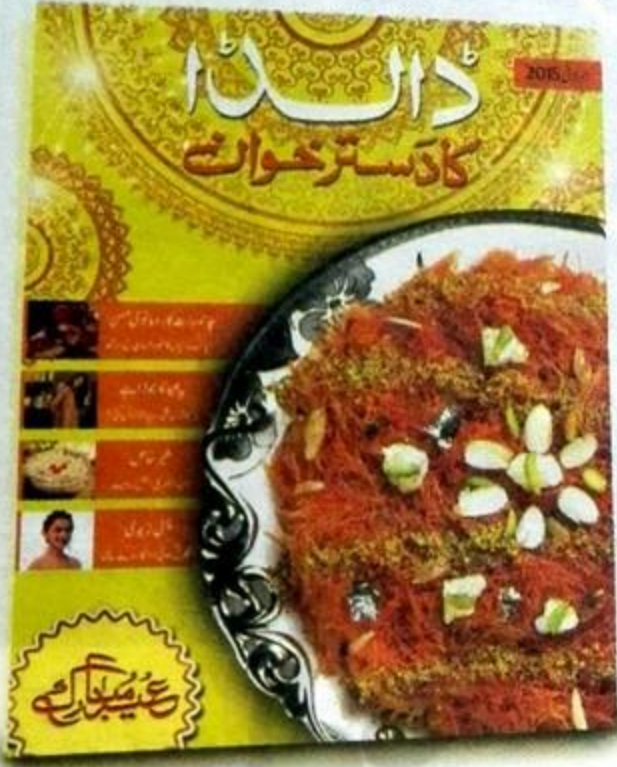
ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

عید سے پہلے دید اور چاند رات کے مضامین اچھے لگے

عید کے شمارے کے یہ چند خصوصی مضامین رسالے کی جان کہے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح کھنکتی چوڑیوں کی جھنکار اب بھی کانوں میں گونجتی ہے حالانکہ عید گزر بھی گئی اور ہم اب عید ملن پارٹیوں سے بھی فارغ ہو چکے۔ دل چاہتا ہے کہ شاندار ریسیپیز کو بار بار پڑھیں اور سمجھ کر کچھ نئی ڈشز بنائیں۔

ماریہ خان... حیدرآباد

آپ کو عید مبارک ہو

دراصل دیر ہوگئی یہ خط ہمیں پچھلے مہینے لکھنا چاہیے تھا۔ اب شرمندگی ہورہی ہے کہ آپ نے تو ہم قارئین کو ہر دوسرے صفحے پر عیدی دی ہے مگر ہم آپ کو بروقت عید کی مبارکباد بھی نہ دے سکے۔ اس ماہ کے خاص مضامین میں مہندی والے صفحات گذشتہ شماروں سے بہتر آئے ہیں۔ دوسرے دو فوڈ میگزینز بھی نظر سے گزرے مگر سچی بات ہے لطف نہیں آیا۔ ڈالڈا کا دسترخوان اپنی روایت اور جدت آمیز تخیل کے ساتھ اس مرتبہ بھی ممتاز رہا۔

عمارہ یوسف... عمرکوٹ

چکن کھاؤ سے اور فش ایوا کاڈو سالسا بہتر رہے

یہ دونوں ڈشز پاکستان میں بہت مرغوب سمجھی جانے لگی ہیں اور ریسٹوران میں کھاؤ تو مہنگی پڑتی ہیں۔ ہم آپ کا شکرگزار ہیں کہ آپ نے بہت مناسب طریقے سے ان ڈشز کی تراکیب شائع کردیں۔ اس بار عید کی ایک دعوت میں چکن کھاؤ سے مینیو میں شامل تھا اور دل خوش ہوگیا کہ میزبان خاتون نے فخر سے ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی ترکیب کا حوالہ دیا۔ آئندہ بھی ایسی اچھی تراکیب شائع کرتی رہیے گا۔

قرۃ العین... ٹنڈوآدم

عید کا جوڑا بہت بھایا

پہلی مرتبہ کسی اردو کے جریدے میں ماڈرن اسٹائل کے فیشن اور رجحان سے متعلق عید کے جوڑے کی تفصیل شائع کی گئی۔ آپ سے التماس ہے کہ ہر سیزن میں بدلتے ہوئے فیشن سے متعلق ایک صفحہ مخصوص کردیا کریں تاکہ اہم اپنی واڈروب Update کرلیا کریں۔ اسی طرح جیولری اور جوتوں سے متعلق بھی آپ اچھے معلوماتی مضامین شائع کرتے ہیں اس کے لئے ٹیم کو بہت مبارکباد! اصل میں یہی چند چیزیں ہوتی ہیں جنہیں جاننا ہمارے لئے اہمیت رکھتا ہے۔

عظمیٰ ارشاد... سکھر

شیر خاص اور شمارہ بھی خاص

سورج کی تمتماتی کرنوں کے رنگ اور خوبصورت ڈیزائن سے مرصع یہ رسالہ دیگر رسالوں کے جھرمٹ میں پہچانا ہی نہ گیا۔ اخبار والے نے ہماری رہنمائی کی کہ یہی تو ہے آپ کا پسندیدہ ڈالڈا کا دسترخوان! اسے کیوں نہیں لے رہیں اصل میں آپ نے کبھی ایسے رنگوں سے آراستہ ٹائٹل شائع نہیں کئے تھے۔ رسالہ پڑھا تو قیمت وصول ہوگئی۔ شیر خاص کی تصویر دیکھ کر منہ میں پانی بھر آیا اور جب ہم نے آپ کی نقل کرنا چاہی تو رنگ تو ایسا نہ آیا۔ ذائقے میں گھر والوں کو بہت بھائی۔ دیگر ریسیپیز میں چکن تکہ پائی اور چکن کھاؤ سے اچھے لگے۔ آپ کا بے حد شکریہ۔

شازیہ احمد... روہڑی

گوبھی کی ڈشز سمھارا اور تندوری گوبھی لطف دے گئیں

میں اور میرا گھرانہ سبزیاں بہت شوق سے کھاتا ہے۔ آپ کے رسالے میں سبزیوں کی بہت اچھی تراکیب شائع ہوتی ہیں۔ اس بار سمھارا اور تندوری گوبھی ہمیں اچھی لگی۔ فوراً بنائی اور جھٹ پٹ ختم بھی ہوگئی۔ اسی طرح شاہی کڑاہی بہت مزے کی ڈش ہے۔ گھر کی چپاتیوں کے ساتھ بہت لطف دینے والی ڈشز ہیں۔

آمنہ کلیم... خانپور

شاندار ریسیپیز اور اتنی ہی اعلیٰ عکاسی

میں بہت عرصے سے نوٹ کررہی ہوں کہ اب رسالے میں جتنی آسان اور اچھی ریسیپیز شائع ہونے لگی ہیں اتنی ہی محنت ان کی تصاویر اور عکاسی پر بھی کی جانے لگی ہے۔ خاص سویں، شیر خاص، بیف اسٹراگنوف اور چکن کھاؤ سے کی تصاویر بہت اعلیٰ انداز کی عکاسی کے ساتھ اور بھی جاذب نظر ہوگئی ہیں۔

عائشہ منیر... میانوالی

گھرداری کے مضامین معلوماتی رہے

کھانے کی میز کی آرائش بہت حد تک تخلیقی اور فنی وتکنیکی مہارتوں سے لیس ہوتی ہے اور ہر کوئی ٹیبل سیٹنگ نہیں کرسکتا۔ آپ نے بہت عمدگی سے سہولت آمیز سجاوٹ کرنا سکھائی۔ ویل ڈن ڈالڈا کا دسترخوان!

مبشرہ فاروق... ملتان

سرورق بہتر ہورہے ہیں

میں ڈالڈا کا دسترخوان گذشتہ چار برسوں سے لگاتار پڑھتی آرہی ہوں۔ چند ماہ بیشتر آپ نے سرورق میں نمایاں تبدیلیاں کی ہیں جو بڑی متاثر کن ہیں۔ سرورق پر خاص الخاص مضامین کی موجودگی سے ہمیں فہرست سے پہلے ایک مختصر سی فہرست نظر آجاتی ہے۔ آرٹسٹ کا انٹرویو ہو یا کوئی خاص ریسیپی اب ہمیں پورا میگزین الٹنا پلٹنا نہیں پڑتا۔ عید والے شمارے کا سرورق بھی مہندی کے بیل بوٹوں کی طرح سجا ہوا بھلا لگا۔

شکیلہ فیاض... لاہور

مٹھائیوں کے شائقین کی بہار آئی

عید کے خاص شمارے میں جہاں شیر خاص نے اپنا رنگ جمایا تو وہیں عید کے آتے آتے مٹھائی کی نئی ورائٹی کا تعارف بھی خوب بھایا۔ سچی بات تو یہ ہے کہ دکانوں کے تعارف میں ڈالڈا کا دسترخوان باقی رسالوں سے سبقت لے جاتا ہے۔ اسی طرح مہندی کے ڈیزائنوں پر بھی اچھی تحریر شائع کی گئی ہے۔

اریبہ شیخ... اسلام آباد

> **"ضروری بات"**
>
> ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کومنٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
>
> (ادارہ)

پاکستانی خواتین...

عہد ساز سیاسی رہنما

عورت اپنے ہر روپ اور ہر رنگ میں کائنات کو سجاتی سنوارتی ہے۔ چاہے وہ ماں ہو، بیٹی، بہو، بہن، بیوی یا سیاسی رہنما ہو۔ ہر رشتے اور ہر تعلق کو نبھاتی ہوئی گھڑی کی سوئیوں کی مانند سفر جاری رکھتی ہے۔ ریاضت کا سفر، ہمتوں اور حوصلوں کا سفر جس کے لئے خود کو وقف کر دیتی ہے۔

ایک نامعلوم ادیب نے کبھی لکھا تھا کہ "عورت کو آپ کیا سمجھتے ہیں یہ جتنے فیصلے ایک صبح میں کرتی ہے اتنے فیصلے سپریم کورٹ شائد تین برسوں میں کہیں کرتی ہو" اور ذرا غور کیجئے تو صبح کا ناشتہ، دفتر یا اسکول جانے کی تیاری، کھانے میں کیا پکے گا؟ سبزی، گوشت یا مصالحوں میں کیا چیز کہاں سے لینی یا کتنی مقدار میں استعمال کرنی ہے اور گھر کی صفائی ستھرائی، ملازم اگر ہیں تو ان سے کام لینے کے لئے احکامات اور بیرونی سرگرمیوں مثلاً اپنی ملازمت میں چند اہم فیصلے کرنے کے ساتھ ساتھ کچھ خواتین نے سیاسی رہنمائی اور عوامی خدمت کا بیڑا بھی اٹھایا۔ کچھ حادثاتی طور پر ایوان سیاست میں آئیں اور قابل ذکر سیاستدان بن کر تاریخ میں امر ہو گئیں۔ تحریک آزادی کے ابتدائی دور میں بی اماں، بیگم مولانا محمد علی جوہر، بیگم حسرت موہانی وغیرہ ایسی خواتین ہیں جو کسی ادارے کی تعلیمی سند کے بغیر محض اپنی فہم و فراست، اعتماد، حب الوطنی، دور اندیشی کے تحت خواتین کے وسیع حلقے کی رہنمائی کرتی رہیں۔ ان کا مقابلہ شائد آج کی ڈگری یافتہ خواتین بھی نہ کر پائیں۔

مادر ملت محترمہ فاطمہ جناح

قائد اعظم محمد علی جناحؒ کی ہمشیرہ محترمہ فاطمہ جناح کا عالمی اور تاریخی کردار ناقابل فراموش ہے۔ برصغیر میں جب تحریک آزادی کی لہر زور پکڑ رہی تھی تو فاطمہ جناح نے نہ صرف مسلم خواتین میں سیاسی شعور بیدار کیا بلکہ انہیں سماجی اور سیاسی میدان میں بھی اپنے روشن خیالات سے مستفید کیا۔ بقول قائد اعظم "میری بہن فاطمہ جناح میرے لئے مدد اور حوصلہ افزائی کا سرچشمہ ہے"۔ سیاسی کشمکش کے اس دور میں انہوں نے مسلم طالبات اور خواتین کی انجمن سازی کی۔ اپنے بھائی کے ساتھ مل کر جدوجہد آزادی میں حصہ لیا۔ ان کی شخصیت میں قائد اعظم کی مدبرانہ شخصیت کا عکس نظر آتا ہے۔

پاکستان کے عوام سے یہ ان کی محبت ہی تھی کہ جب پاکستان میں جنرل ایوب خان کا مارشل لاء آیا اور اس کے بعد صدارتی انتخاب کا اعلان کیا گیا اور پھر 1964ء کے انتخابات میں ہزار دھاندلیوں کے باوجود فاطمہ جناح نے کراچی، ڈھاکا اور چٹاگانگ میں صدر ایوب کو ہرا دیا۔ ضعیفی کے باوجود ان کا دل کبھی خوفزدہ نہ ہوا۔ 9 جولائی 1968ء کو ان کا انتقال پاکستانی قوم کے لئے سانحے سے کم نہیں تھا۔

بیگم رعنا لیاقت علی خان

قیام پاکستان کے بعد خواتین کی بیداری اور خاندانوں کے استحکام کے لئے آل پاکستان وومن ایسوسی ایشن یعنی APWA کا کردار اہم رہا۔ اپوا کی روح رواں اور بانی بیگم رعنا لیاقت علی کی فعال شخصیت نے خواتین کو آگے بڑھنے کا حوصلہ دیا۔ بھارت سے آنے والے مہاجرین کے لئے جو لاکھوں کی تعداد میں تھے۔ ان کی بحالی اور امداد کی۔ اپوا کی رضا کار خواتین اور لڑکیوں کو مہاجرین کی بحالی اور امداد کے لئے مصروف عمل کیا۔ ساتھ ہی بے شمار چھوٹے صنعتکاروں اور ہنر مندوں کی مالی امداد کر کے ان کو باعزت زندگی گزارنے کے مواقع فراہم کئے۔ انہیں پہلی مسلمان سفیر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوا اور اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 7ویں اجلاس میں بحیثیت پہلی مسلم خاتون کے شرکت کا اعزاز بھی حاصل ہوا۔

آپ پہلی خاتون گورنر سندھ اور پہلی خاتون چانسلر (سندھ یونیورسٹی) بھی رہیں۔ انہوں نے قیام پاکستان کے بعد ہندوستان سے کوئی چیز پاکستان لانا گوارا نہیں کیا، بلکہ اپنی ذاتی کوٹھی بھی پاکستانی سفارتخانے کے لئے وقف کر دی۔

محترمہ بینظیر بھٹو

پاکستان کی عہد ساز خواتین میں ایک اہم نام بے نظیر بھٹو کا بھی ہے جنہیں دنیا کی سب سے کم عمر اور دنیائے اسلام کی پہلی مسلمان خاتون وزیر اعظم ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

بے نظیر بھٹو نے اپنے والد کی قائم کردہ پیپلز پارٹی کے پلیٹ فارم سے اپنے والد ذوالفقار علی بھٹو کے مشن کو جاری رکھنے کے لئے سیاست میں قدم رکھا اور عوامی لیڈر کے طور پر پرعزم جدوجہد شروع کی۔ بے نظیر بھٹو نے مسلم دنیا میں دو بار وزیر اعظم منتخب ہو کر اہم مقام حاصل کیا۔

اپنے ملک اور قوم کی خدمت کا جذبہ اپنی پوری آب و تاب سے جاری تھا کہ سفاک حملہ آوروں نے انہیں موت کے گھاٹ اتار دیا۔ اپنے نام کی طرح بے نظیر نے اپنی طرف منڈلاتے خطروں سے باخبر ہونے کے باوجود اپنی عوام کی محبت اور خدمت کرتے ہوئے 27 دسمبر 2007ء کو جام شہادت نوش کیا اور اس طرح پاکستان کی تاریخ ساز خاتون کا انتہائی اہم باب تمام ہوا۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

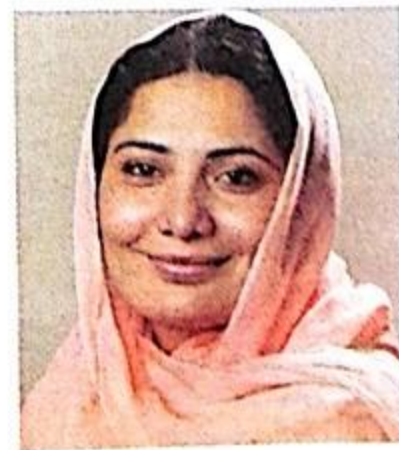
ہم ناموس وفا نبھائیں گے

ترقی کے دھارے میں شامل نامور پاکستانی خواتین کا تعارف

تاریخ شاہد ہے کہ قومی ترقی اور نسلوں کی تربیت کا دارومدار خواتین پر ہوتا ہے۔ قائداعظم نے قومی ترقی کے دھارے میں خواتین کی شمولیت کا اعتراف بھی کیا تھا اور مطالبہ بھی، تحریک پاکستان اور بعد میں استحکام پاکستان میں حصہ لینے والی پاکستانی خواتین کی بڑی تعداد زندگی اور ترقی کے دھارے میں شامل ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے یوم آزادی کے اس خاص شمارے میں ان 14 خواتین کا مختصراً تعارف پیش کیا جارہا ہے۔ جو اپنے اپنے شعبوں میں ریاضت کرکے اپنی پہچان بنارہی ہیں۔ جو پاکستان کا فخر ہیں اور جن پر بحثیت پاکستانی ہمیں اعتبار کرنا آیا۔ یہی چہرے ہمیں آئندہ کے روشن خواب دکھا رہے ہیں۔

بیگم اختر ریاض الدین (سماجی کارکن)

1967ء یعنی 48 برس پہلے آپ نے کراچی، اسلام آباد اور سندھ کے دیہی علاقوں میں بہبود فاؤنڈیشن کی بنیاد رکھی تھی۔ شروع میں یہ تنظیم 65ء کی پاک بھارت جنگ کے متاثرین کی فلاح و بہبود کے لئے مختلف امور پر کام کررہی تھی۔ آج کل کم آمدنی والے طبقوں میں اپنی مدد آپ کے تحت آمدنی میں اضافے، ناخواندہ خواتین اور اسکول نہ جانے والے بچوں کی مالی اعانت کے لئے مختلف اسکیموں پر کام کررہی ہے۔ پاکستان کی کئی ماہرین تعلیم خواتین اس تنظیم کے قائم کردہ اسکولوں میں جاکے بلامعاوضہ درس وتدریس کا تعاون مہیا کرتی ہیں۔ بہبود فاؤنڈیشن کے سلائی کڑھائی کے مراکز میں بھی بنا اجرت کے ہزاروں بچیوں اور خواتین کے لئے پیشہ ورانہ تربیت کا اہتمام کیا جانا بیگم اختر ریاض الدین کی روزشبینہ محنت کا ثبوت ہے۔

ڈاکٹر گل شہناز (محقق)

ڈاکٹر گل شہناز کا نام دنیا بھر سے منتخب ہونے والی ان 15 خواتین کی فہرست میں شامل ہے جنہیں سائنسی خدمات کے اعتراف میں بین الاقوامی سطح پر UNESCO سے فیلوشپ 2014ء سے نوازا گیا۔ انہیں یہ ایوارڈ لیشمانیاسز نامی بیماری پر تحقیق کے لئے دیا گیا۔ یہ ایسی بیماری ہے جس سے دنیا بھر میں سالانہ 20 ہزار اموات ہوتی ہیں۔ پاکستان میں لیشمانیاسز کے 5 ہزار کیسز رپورٹ ہوئے۔ ڈاکٹر شہناز کے کام کا اہم مقصد دنیا بھر میں لیشمانیاسز سے متاثرہ مریضوں کی زندگی میں اضافہ کرنا ہے۔ آپ کا تعلق پسماندہ علاقے کہروڑ پکا سے ہے۔ سماجی وصنفی رکاوٹوں کے باوجود انہوں نے اعلیٰ تعلیم حاصل کی اور اس مہلک بیماری کی دوا متعارف کرائی۔

تین روشن مثال بچیاں، اپنی اپنی جہتوں میں خاص نام

ارفع کریم رندھاوا

ارفع کریم رندھاوا (ماہر آئی ٹی) کو 2005ء میں کمپیوٹر کی دنیا میں عالمی کارکردگی دکھانے پر کمپیوٹر کے خالق Billgates نے سراہا۔ ایوارڈ دیا مگر بدقسمتی سے اس ذہین و فطین بچی نے انتہائی مختصر عمر پائی اور 22 دسمبر 2011ء میں خالق حقیقی سے جاملی مگر جاتے جاتے دنیا پر پاکستان کی علمی وفنی استعداد کی دھاک بٹھا گئی۔

ملالہ یوسف زئی

نوعمر صاحب کتاب اور نوبل انعام یافتہ ملالہ یوسف زئی اب کسی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ آنے والے دنوں میں بھی پاکستانی خواتین کی توقع ہے کہ وہ جہاں بھی رہے گی علم کی شمع جلائے رکھے گی اور اپنے وطن کا نام روشن کرے گی۔

آسیہ عارف

اپنی جہت میں ایک خاص نام ہے۔ جس کی عمر اب 9 برس ہے مگر 7 برس کی عمر میں اس نے عربی زبان پر عبور حاصل کیا۔ قطر میں مجمع اللغۃ العربیہ میں عربی مقالہ پیش کیا۔ وہ 10 منٹ میں 200 اشعار فی البدیہہ سناسکتی ہے۔ جس میں دور نبوی کے شہرہ آفاق شاعر حسان بن ثابتؓ سے لے کر حضرت امام شافعی تک شعراء کا کلام شامل ہے۔ آسیہ نے 6 برس کی عمر میں قرآن مجید حفظ کرلیا تھا۔ اسے متعدد عرب ماہر تعلیم، سفیروں، امام مکہ مکرمہ اور عرب محققین سے ملنے کا اعزاز حاصل ہوا۔ پاکستان میں عالمی مبلغ مولانا طارق جمیل اور مفسر قرآن مولانا اسلم شیخوپوری نے بھی اسے پاکستان کا فخر قرار دیا ہے۔

تارا عذرا داؤد (داؤد کیپیٹل مینجمنٹ لمیٹڈ)

2007ء میں لیڈیز فنڈ شروع کرنے والی تارا عذرا داؤد نے خواتین میں چھوٹے اور بڑے کاروبار کے لئے محفوظ تر سرمایہ کاری کی مہم کا آغاز کیا۔ جس کے مالیاتی امور میں ماہرین معیشت کے مشوروں اور تجاویز پر باقاعدہ چینل قائم کیا گیا ہے۔ اپنی مدد آپ کرتے ہوئے سرمایہ کاری کے رجحان کو فروغ دینے کی یہ روایت داؤد کیپیٹل مینجمنٹ لمیٹڈ کے بینر تلے خوش اسلوبی سے جاری ہے۔ پاکستانی خواتین کی معیشت کی بہتری میں تارا عذرا داؤد متاثر کن ہی نہیں رجحان ساز کردار ادا کررہی ہیں۔

رونق لاکھانی (امداد باہمی اور سماجی بھلائی کی تنظیم کی بانی رکن خاتون)

آپ اسپیشل اولیمپکس انسٹی ٹیوٹ کی روح رواں ہیں۔ معذور افراد کی کھیلوں کی سرگرمیوں کو اندرون پاکستان اور بیرونی مقابلوں میں نہایت منظم انداز میں جاری رکھے ہوئے ہیں اور خوشی و حیرت کا امر یہ ہے کہ گذشتہ کئی برسوں سے اسپیشل افراد اور بچے بیرون ملک متعدد ٹورنامنٹس جیت کر آرہے ہیں۔ اس ضمن میں رونق لاکھانی کی سماجی بھلائی کی اس تنظیم سے وابستگی پاکستان کے کھلاڑیوں کا مورال بلند کررہی ہے۔

امینہ سید

آکسفورڈ یونیورسٹی پریس (پاکستان) اور لٹریچر فیسٹیول اس ہستی کے بغیر کامیابی کا سفر جاری نہیں رکھ سکتے۔ اس اشاعتی ادارے نے برصغیر ہندوپاک ہی نہیں مشرق وسطیٰ، ایشیائی مشرقی ممالک اور یورپ تک کے ادیبوں اور ماہرین تعلیم کی خدمات حاصل کرکے علم کی شمع روشن رکھی ہے۔ درسی، تدریسی، علمی، تاریخی اور ادبی کس موضوع پر یہاں کتب کی اشاعت نہیں ہوتی۔ پچھلے 150 برسوں میں یہ پہلی پاکستانی خاتون ہیں جو اوورسیز انویسٹرز چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری کی صدر منتخب ہوئیں۔ انہیں ملکہ برطانیہ نے OBE ایوارڈ دیا۔ یہ ایوارڈ تعلیم، حقوق نسواں اور اینگلو پاکستان ریلیشنز میں اعلیٰ خدمات انجام دینے پر دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ حکومت فرانس نے انہیں فنون لطیفہ اور ادب کے فروغ کے لئے نمایاں خدمات انجام دینے پر سرکاری ایوارڈ دیا۔

عہد حاضر کی نمائندہ شاعرہ ادا جعفری

ادا جعفری کا اصل نام عزیز جہاں اور تخلص ادا ہے وہ 22 اگست 1924ء کو بدایوں میں پیدا ہوئیں ان کی سخن آرائی کا آغاز دوسری جنگ عظیم اور برصغیر ہندوپاک کی تحریک آزادی کے پر آشوب زمانے میں ہوا۔ ابتداء میں وہ ادا بدایونی کے نام سے شعر کہتی تھیں۔ ادا کا پہلا مجموعہ ''میں ساز ڈھونڈتی رہی'' 1950ء میں شائع ہوا اور دوسرا مجموعہ شہر درد شائع ہوا جس پر انہیں آدمجی ادبی ایوارڈ ملا۔ 1962ء میں تیسرا مجموعہ ''غزالاں تم تو واقف ہو'' طبع ہوا اس کے بعد 1982ء میں ''ساز سخن بہانہ ہے'' شائع ہوا اور 2002ء میں کلیات ''موسم موسم'' کے نام سے شائع ہوگیا۔ 2015ء میں یہ نرم گفتار اور دھیمے لہجے میں شعر کہنے والی ادا جعفری انتقال کرگئیں۔

سدرہ اقبال (میزبان)

گریٹ خواتین ایوارڈ 2014ء کے لئے پہلی بار ایک پاکستانی خاتون صحافی سدرہ اقبال کو ان کی صلاحیتوں کی بنیاد پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ بھارتی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے یہ ایوارڈ مشرق وسطیٰ سے تعلق رکھنے والی 16 خواتین کو دیا گیا تھا۔ سدرہ اقبال نے پاکستان ٹیلی ویژن سمیت دیگر نجی چینلز پر بھی کئی پروگراموں کی میزبانی کی۔ وہ 2012ء میں سنگاپور میں ہونے والے پڑوسی ملک کے مشہور آئیفا ایوارڈ کی تقریب کی میزبانی بھی کرچکی ہیں۔ برطانیہ میں انٹرنیشنل پبلک اسپیکنگ چیمپئن شپ بھی اپنے نام کرچکی ہیں۔ بھارت کی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے GR8 ایوارڈ بھی ان کے حصے میں آیا۔ یہ ایوارڈ ان خواتین کو دیا جاتا ہے جنہوں نے اپنے صلاحیتوں اور خدمات کے باعث اپنے آپ کو منوایا ہو۔

عاصمہ جہانگیر (قانون دان)

قانون دان اور انسانی حقوق کی سرگرم رکن عاصمہ جہانگیر کو سوئیڈن میں Right Livelihood Award سے نوازا گیا۔ انہیں یہ ایوارڈ ایشیائی انسانی حقوق کمیشن کے سربراہان کے ساتھ مشترکہ طور پر دیا گیا۔

عاصمہ جہانگیر کہتی ہیں کہ ''ہمارا یہ ایوارڈ ہر اس پاکستانی عورت کا ہے جو کٹھن حالات میں گھروں سے نکل کر خاندانوں کو Support کرتی ہیں اور ان سب انسانی حقوق کے کارکنوں کے لئے ہے جو ہمارے ساتھ ہیں یا وہ جو ہمیں چھوڑ گئے ہیں لیکن زندگی بھر انہوں نے پاکستان میں جمہوری اور انسانی حقوق کے لئے جدوجہد کی ہے''۔

عائشہ ارشد میاں (ماہر نفسیات)

آپ نے آغا خان یونیورسٹی سے ایم بی بی ایس کیا اور Texas سے بچوں اور بالغ افراد کی نفسیات میں تحقیق کی اور Baylor کالج ہوسٹن میں سات برس تک پریکٹس جاری رکھی۔ آپ آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی میں سائیکاٹری ڈیپارٹمنٹ کی چیئرپرسن ہیں اور ایسوسی ایٹ پروفیسر کی حیثیت سے وابستہ ہیں۔ آپ پاکستان کے ہر بچے کو ذہنی طور پر صحت مند اور توانا دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں ''اگر پاکستانی بچوں کا خیال رکھا جائے تو صحت مند نسل پروان چڑھے گی، پھر کوئی وجہ نہیں رہتی کہ ہم اپنے بچوں کو بیمار یا دوسری کسی قوم سے پیچھے کھڑا دیکھیں''۔

نسرین عسکری (ڈائریکٹر موہٹہ پیلس میوزیم)

پاکستان کی تاریخ، ثقافت، اقدار اور تہذیب سے گہری دلچسپی رکھنے والی اس شخصیت نے محترمہ فاطمہ جناح کی رہائش موہٹہ پیلس کو قومی عجائب گھر میں تبدیل کیا۔ 1975ء سے وہ فنون لطیفہ کی آبیاری کررہی ہیں۔ اس سے پہلے

وہ البرٹ میوزیم لندن اور نیشنل میوزیم آف اسکاٹ لینڈ ایڈن برگ سے وابستہ رہیں۔ پاکستان آنے کے بعد انہوں نے پاکستان کی ٹیکسٹائل اور مصوری کی روایت پر سیر حاصل کام کیا۔ آپ نے موہٹہ پیلس میں تالپور اور دوسرے خاندانوں کی ذاتی ملکیت میں رہنے والی تصاویر اور اشیاء کی نمائش منعقد کی۔ گندھارا آرٹ، جمیل نقش اور متعدد دوسرے سینئر مصوروں کی تصاویر کی نمائش کے ساتھ ساتھ جدید بنیادوں پر میوزیم ترتیب دیا جو تہذیبی اقدار اور سنجیدہ طبقات کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ نسرین عسکری کا کہنا ہے کہ ''مجھ ناچیز سے جو بن پڑتا ہے میں پاکستان کی محبت کے اظہار کے لئے اس چھت کے نیچے ذخیرہ کر لیتی ہوں۔ یوم آزادی اور دوسرے قومی تہواروں پر آپ بھی میوزیم آیئے اور اپنے اسلاف کے کارناموں کی صوتی اور تمثیلی تصاویر دیکھئے اور خراج عقیدت پیش کیجئے قائداعظم اور ان کے خاندان کو کہ جو مٹ کر ایک شاندار ریاست آپ کو دے گئے ہیں''۔

شرمین عبید چنائے (فلمی ہدایت کارہ اور صحافی)

آسکر ایوارڈ یافتہ شرمین سے اب پاکستانی بچے بھی بخوبی واقف ہیں۔ حال ہی میں ان کی پہلی اینی میٹڈ فلم تین بہادر ریلیز ہو کر دھوم مچا چکی ہے۔ وہ کہتی ہیں ''میں نے تیزاب سے جھلسنے والی عورتوں پر فلم بنائی تو اس میں جذبہ ترحم اور ترس کھا کے مدد کرنے کا احساس اجاگر نہیں کیا تھا۔ اس وقت بھی میں نے ان محرکات پر غور کرنے کی دعوت دی تھی جو ایسی ظالمانہ اور انتقامی کارروائی پر مجبور کرتی ہیں۔ 3 بہادر میں بھی میں نے بچوں پر سرمایہ کاری کرنے کی ترغیب دی ہے تا کہ نوجوان بن کر ابھرنے والی نسل اچھی قائدانہ صلاحیتوں کی حامل ہو۔ خدا کا شکر ہے کہ پاکستانی بچوں نے میری کاوش کو پسند کیا اور انہیں بہادر بننے کے ساتھ ساتھ پڑھنے لکھنے کی تحریک ملی۔ میرا خیال ہے کہ ہمیں عملی طور پر اس طرح حب الوطنی کا اظہار کرنا چاہئے''۔

حجاب امتیاز علی (فکشن نگار خاتون)

خواتین کے حوالے سے اردو افسانہ نگاری اور شاعری کے عہد شباب میں جب صالحہ عابد حسین، رضیہ سجاد ظہیر، عصمت چغتائی، قرۃ العین حیدر، ادا جعفری، جمیلہ ہاشمی، واجدہ تبسم، رضیہ بٹ اور عفت موہانی کی فکری بصیرتیں بلندیوں کو چھو رہی تھیں تبھی افسانوی دنیا کا ایک معتبر نام حجاب امتیاز علی بھی شہرتوں کو چھو رہا تھا۔ آپ نہ صرف لاجواب فکشن نگار تھیں بلکہ غیر منقسم ہندوستان کی پہلی خاتون پائلٹ بھی ہیں۔ حجاب کی شادی 1935ء میں ڈرامہ انارکلی کے مصنف امتیاز علی تاج سے ہوئی۔ حجاب کو اردو کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان پر بھی عبور حاصل تھا۔ 1936ء میں انہوں نے ناردن لاہور فلائنگ کلب سے ہوابازی کی سند حاصل کی اور برٹش گورنمنٹ کی پہلی خاتون پائلٹ کہلائیں۔ قرۃ العین حیدر نے حجاب امتیاز علی کے بارے میں لکھا ہے ''اردو فکشن میں حجاب کو وہی اہمیت حاصل ہے جو عصمت چغتائی کو ملی اور یہ دونوں خواتین صاحب طرز اور منفرد افسانہ نگار تھیں۔ گو دونوں کے یہاں زندگی کے رویئے ایک دوسرے سے مختلف اور متضاد تھے۔ ایک کے یہاں موتیا کی ٹہنی پر گانے والی کوئل کا ذکر ہے تو دوسری کے ہاتھ میں قلم کے ساتھ ساتھ درانتی اور ہتھوڑا بھی موجود ہے''۔

ڈاکٹر عارفہ سیدہ زہرہ

آپ لاہور یونیورسٹی آف منیجمنٹ سائنسز، نیشنل کالج آف آرٹس اور نیشنل اسکول آف پبلک پالیسی سے بطور فیکلٹی ممبر منسلک ہیں۔ آپ نے ہوائی (امریکہ) سے ساؤتھ ایشین اسٹڈیز میں ماسٹرز کیا اور انٹلیکچوئل ہسٹری میں ڈاکٹریٹ کیا۔ آپ نیشنل کمیشن برائے خواتین کی چیئر پرسن بھی ہیں۔ آج کل فارمین کرسچن کالج لاہور میں درس و تدریس کے فرائض انجام دے رہی ہیں۔ آپ سماجی و تہذیبی انداز اور ثقافتوں سے متعلق درجنوں مقالات لکھ چکی ہیں بلاشبہ پاکستان کو ایسی ہی علمی شخصیتوں کی حد درجہ ضرورت ہے۔

ثمینہ بیگ (کوہ پیما)

پاکستانی خواتین میں ثمینہ بیگ نے اپنے بھائی مرزا علی بیگ کے ساتھ مشترکہ طور پر کوہ پیمائی کی اعلیٰ مثال قائم کی۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات میں ہم پہلے بھی ثمینہ بیگ کی مہماتی سرگرمی کو سراہ چکے ہیں۔ حقیقتاً کوہ پیمائی صنفِ نازک کا کام نہیں تاہم خطرات سے کھیلنے کی قدرتی صلاحیت اور توانائی کا مظاہرہ کرنے والی اس ہستی کو آج کے دن خراج تحسین پیش کیا جانا چاہئے۔ پاکستانی نوجوانوں کے لئے ثمینہ بیگ ایک روشن مثال ہے۔ جس کا نام گنیز بک آف ورلڈ میں درج ہونا چاہئے۔

ریحام خان (صحافی اور فلم پروڈیوسر)

آپ حالات حاضرہ کے پروگراموں سے دلچسپی نہ بھی رکھتے ہوں، اگر کرکٹ کے نامور ستارے عمران خان کو پسند کرتے ہوں تو ان خاتون کو بخوبی پہچان لیں گے۔ آپ نے خواتین نیوز اینکرز میں اپنے سیاسی تدبر اور دھیمے لہجے سے علیحدہ شناخت پائی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ عمران خان سے ان کی شادی کی خبر نے میڈیا سے عمران کے تعلقات بہتر بنائے ہیں۔ ریحام خان ان دنوں خیبر پختونخوا کی Family Oriented فلم بنا رہی ہیں جس میں اداکارہ تحریم فاروق مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ اگر یہ فلم کامیاب ہو جاتی ہے تو اس صورت میں ہماری فلمی صنعت کو ایک اور تخلیقی سوجھ بوجھ رکھنے والی بیدار مغز ڈائریکٹر مل جائے گی۔ خیال رہے کہ ماضی میں سنگیتا، صبیحہ سومار اور شرمین عبید چنائے فلم انڈسٹری کو کامیاب فلمیں دے چکی ہیں۔

امپورٹڈ اٹالین سٹائل تھرموسٹیٹ ڈبل سیفٹی کے ساتھ
امپورٹڈ سٹیل لیس برنر دیرپا لانگ لائف جو گیس میں کفایت کرتا ہے
امپورٹڈ ڈبل ایکشن سیفٹی فنکشن کے ساتھ

032 44-600-900 | www.canonappliances.com

تحریک آزادی کی کہانی

فن پاروں کی زبانی

69ویں یوم آزادی کے موقع پر "یادگار پاکستان" میوزیم کی سیر کریں

وفاقی دارالحکومت اسلام آباد میں شکر پڑیاں کے مقام پر دلکش و دلفریب یادگار پاکستان تعمیر کی گئی ہے۔ اس Pakistan Monument کے پہلو میں ایک میوزیم موجود ہے۔ نومبر 2010ء کو یہ میوزیم مجسموں کی شکل میں محفوظ کیا گیا تھا۔ جس میں ہزاروں افراد کو خراج عقیدت پیش کیا گیا جنہوں نے آزادی کی راہ میں اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔

یادگار پاکستان میوزیم کو ملک کے دیگر عجائب گھروں کے مقابلے میں یہ خصوصیت حاصل ہے کہ یہاں وادی سندھ اور گندھارا تہذیبوں سے لے کر قیام پاکستان تک کی تاریخ کو مجسم کیا گیا ہے۔ اس میوزیم کی تکمیل میں وفاقی حکومت کی وزارت ثقافت کے ذیلی ادارے لوک ورثہ نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

یہاں دو مختلف کمروں میں قائداعظم محمد علی جناح اور شاعر مشرق علامہ اقبال کے بعض نوادرات محفوظ کیے گئے ہیں جن میں ان کے ذاتی استعمال کی اشیاء بھی رکھی گئی ہیں۔ لائبریری میں تاریخی مخطوطے دیکھے جاسکتے ہیں اور پاکستان کے موضوع پر کتابوں کا ذخیرہ بھی موجود ہے۔

میوزیم کے تھیٹر میں تاریخ پاکستان کے حوالے سے دستاویزی فلموں کی نمائش کی جاتی ہے۔ یہاں ایک مکمل آڈیو ویژیول سیکشن موجود ہے۔ گراؤنڈ فلور کو قیام پاکستان کی تاریخ کے لئے مختص کیا گیا ہے جبکہ حصول آزادی کے بعد ہونے والی ترقی کی جھلکیاں اوپری منزل پر دکھائی جاتی ہیں یعنی بالائی گیلری کو مختلف شعبوں میں تقسیم کیا گیا ہے جن میں کھیلوں، ثقافت، ترقی نسواں، اقلیتی امور، تفریحی و سماجی فلمیں، تعلیم، صحت اور مسلح افواج سے متعلق بصری و صوتی مواد رکھا گیا ہے۔ یہاں مجسموں کے بجائے تصاویر اور ویڈیوز کے ذریعے ہونے والی ترقی کو موضوع بنایا گیا ہے۔

مجسموں کی ندرت کاری سحر انگیز ہے

میوزیم میں رکھے گئے مجسمے ندرت فن اور مہارت و کاریگری کے بہترین نمونے کہے جاسکتے ہیں۔ بعض لائف سائز یعنی قد آدم مجسموں پر تو حقیقی ہونے کا گمان ہوتا ہے۔ یقیناً اس میوزیم کی تعمیر و تشکیل بہت سے فنکاروں کی شبانہ روز محنت کا ثمر ہے۔ بلاشبہ یادگار پاکستان میوزیم کو وفاقی دارالحکومت کے ان مقامات میں شامل کیا جاسکتا ہے جنہیں دیکھے بغیر اسلام آباد کی سیر کو نامکمل سمجھا جائے گا۔

لیاقت علی خان

لارڈ ماؤنٹ بیٹن

حسرت موہانی اور انکی بیگم

قائداعظم، سردار عبدالرب نشتر، لیاقت علی خان

محترمہ فاطمہ جناح اور قائداعظم محمد علی جناح

تھر کا چونرا، گھاس کا جھونپڑا

گرمیوں میں ٹھنڈا، سردیوں میں گرم

صوبہ سندھ میں ضلع تھرپارکر کی ثقافت دنیا میں اپنی مثال آپ ہے۔ یہاں قالین، کمبل، کٹائی کے گلے، شالیں، قدرتی اگنے والی سبزی کھمبی سیاح بخوشی ساتھ لے جاتے ہیں۔ تھری باشندوں کا رہن سہن بے حد منفرد ہے۔ یہاں بارشیں نہ ہونے کی وجہ سے یہ لوگ اپنا گھربار چھوڑ کر بیراجی علاقوں میں منتقل ہوجاتے ہیں اور تھر کی جھونپڑیوں کو خالی چھوڑ کر چلے جاتے ہیں۔ یہ باشندے صحرا کے ٹیلوں پر اپنے گھر بناتے ہیں جن کو تھری زبان میں چونرا کہا جاتا ہے۔

کیا آپ یقین کریں گے کہ چونرے کی بناوٹ اور تزئین و آرائش میں متعدد سندھی امراء جن میں جونیجو، کیمجو، راحموں، ٹھاکر اور میگھواڑ برادری کے افراد شامل ہیں۔ لاکھوں روپے خرچ کرکے اسے جدید اور خوبصورت شکل دیتے ہیں۔ ویسے تو عام تھری افراد بھی چونرا بنانے کا سامان خریدتے ہوئے مقروض ہوجاتے ہیں کیونکہ اس میں تھر کی قیمتی اور مشہور کمبھٹ اور چندن کی لکڑی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گھاس جس کو تھری زبان میں کھب کہتے ہیں، یہ سکھا کر چھت بنانے کے لئے استعمال ہوتی ہے اور گولائی میں تین سے چار فٹ دیواریں گارا ملا کر لکڑیوں کی باڑ سے منسلک کرکے تعمیر ہوتی ہے۔

تھر کا علاقہ اپریل سے جولائی تک سخت گرم رہتا ہے۔ ان مہینوں میں درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 41 سینٹی گریڈ اور کم سے کم 24 سینٹی گریڈ رہتا ہے جبکہ دسمبر سے فروری تک یہ درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 28 اور کم سے کم 9 سینٹی گریڈ رہتا ہے۔ تھر میں کتنی ہی گرمی پڑے، چونرے میں گرمی کا احساس نہیں ہوتا۔ یہ حیرت انگیز حد تک بغیر پنکھے کے ٹھنڈا اور قابل برداشت رہتا ہے۔ یاد رہے کہ تھرپارکر کے 80 فیصد دیہاتوں میں بجلی نہیں ہے اور بارشوں کے موسم میں جب تیز ہواؤں کے جھکڑ چلیں اور موسلا دھار بارش ہو تو RCC کی چھت بھی ٹپک سکتی ہے لیکن چونرے کی گھاس سے بنی چھت سے اندر رہنے والے قطعی محفوظ رہتے ہیں۔

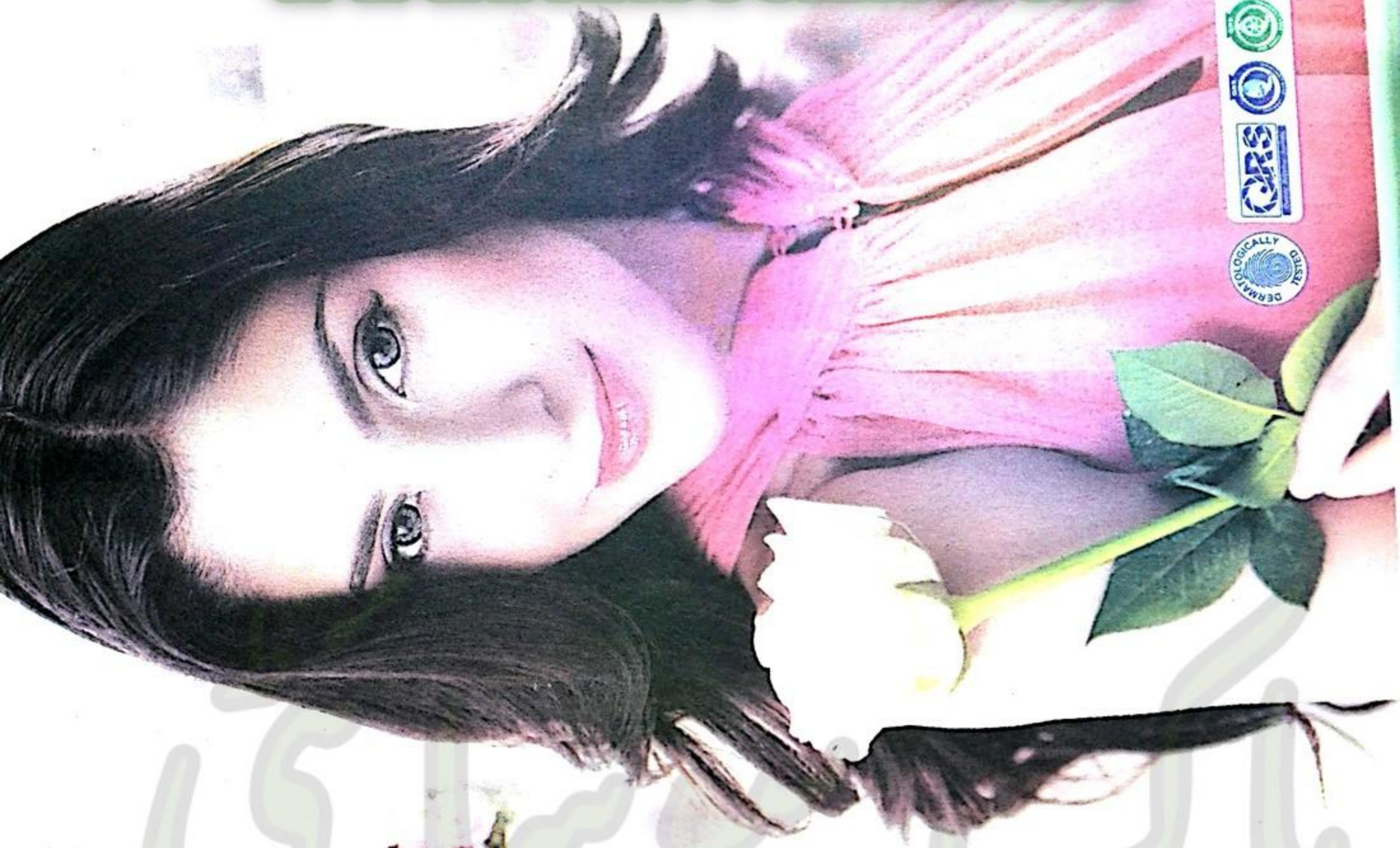
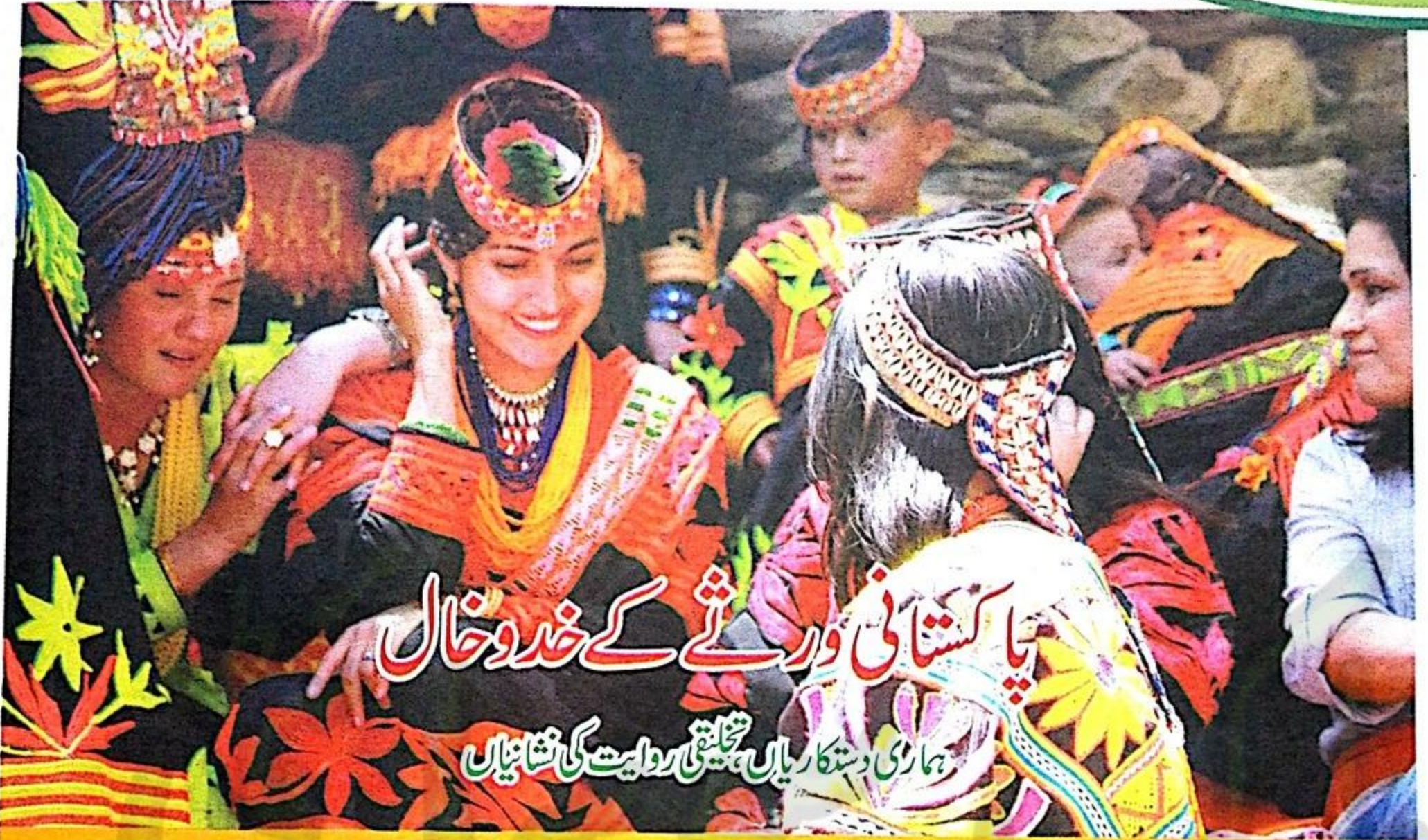
تھری لوگ اپنے جانوروں کے لئے چونرے تعمیر کرتے ہیں تاہم ایک چھوٹی سی چنگاری بھی گھاس میں آگ بھڑکا سکتی ہے اس صورتحال سے تھری باشندوں کو خاصا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔

صحرائے تھر میں مون سون کی بارشوں میں گھومنے والے سیاح ان چونروں کی بناوٹ کو دیکھ کر محظوظ ہوتے ہیں اور دستاویزی فلمیں بناتے ہیں۔ اہل سندھ ان چونروں کا میٹریل اور لکڑی تھر سے منگوا کر تھر ہی کے کاریگر کی خدمات لے کر اپنے وسیع و عریض بنگلوں میں اپنی ثقافت کو سجاتے ہیں۔ آج کل بڑھتی ہوئی لوڈشیڈنگ کی وجہ سے حیدرآباد، میرپورخاص، عمرکوٹ اور کراچی میں سندھی امراء اپنے گھروں میں چونرے تعمیر کراتے ہیں تاکہ بجلی جانے کی صورت میں کچھ دیر وہاں سکون سے رہ سکیں۔ گرمی سے محفوظ رہنے کے لئے یہ حکمت عملی اپنی زمین اور اساس سے تعلق بھی قائم کرتی ہے اور سندھی اپنی ثقافت کو خود سے کبھی علیحدہ نہیں کرسکتے۔ اس کی مثال ان کے گھروں میں تزئین و آرائش کے لئے استعمال ہونے والے سامان سے لگایا جاسکتا ہے مثلاً نہ تو وہ جھولا گھر میں رکھنا بھولتے ہیں نہ ہی پیڑھیاں، پنکھیاں، مخصوص برتن، کرسیاں میز، سندھی ٹوپیاں، اجرک پہننا اور آرائشی مقصد کے لئے استعمال کرنا بھولتے ہیں اور تو اور وہ تھر کا چونرا بھی نہیں بھولتے کہ یہ جھونپڑا کسی عجوبے سے کم تو نہیں۔

سندھ کی ثقافت ''اجرک''

پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اجرک آج بھی مقبول ہے

تمثیلہ زاہد

اجرک سندھ کی ثقافت میں اہم مقام رکھتی ہے۔اس کی تاریخ 5 ہزار برس قدیم ہے۔موہن جودڑو سے ملنے والی اشیاء میں بادشاہ کے مجسمے بھی شامل ہیں جن کے خدوخال پر اجرک کے نقوش ثبت ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانے میں بھی اجرک کا استعمال کیا جاتا تھا۔یہ فن پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اور آج تک سندھ کے لوگوں میں مقبول و معروف ہے۔کوئی تہوار ہو' شادی بیاہ کی تقریب ہو' مہمان ملکی یا غیر ملکی ہو' اجرک پیش کرنا سندھ کے لوگوں کی روایت کا حصہ رہی ہے۔اجرک کو عربی زبان میں ''اندک'' کہا جاتا ہے۔ اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔اجرک کی پگ' چادر' اوڑھنے کی شال' بیڈ شیٹ' رومال' کشنز کورز' ملبوسات اور دوسری کئی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ سندھ میں اجرک کے کئی کارخانے ہیں۔آج کل نقلی اجرکیں تیار کرنے کا رجحان بھی بڑھ رہا ہے۔اصلی اجرک سازی کے ہنرمند اب خال خال ہی نظر آتے ہیں۔حیدرآباد' ٹنڈو آدم میں اجرکیں تیار کرنے کے کئی ایسے کارخانے ہیں جن میں افرادی محنت کی بجائے مشینوں کے ذریعے ڈیزائننگ اور کلر پرنٹ کئے جاتے ہیں۔نئی ٹیکنالوجی کے ذریعے اجرک تیار کرنے میں بھی جدت اختیار کی جا رہی ہے۔اسے جدید خوشنما اور خوبصورت بنانے کی خاطر طرح طرح کے ڈیزائن تیار کئے جاتے ہیں۔فیشن کا جدید رجحان اپنانے والی خواتین بھی اجرک کے ملبوسات تیار کرتی ہیں۔آج کل اجرک سے بنے ملبوسات کی تیاری ہالا' کراچی' حیدرآباد وغیرہ کے کارخانوں میں کی جاتی ہے۔مختلف تقریبات میں خصوصاً سندھ کی خواتین میں اجرک کے ملبوسات ذوق و شوق سے پہنے جاتے ہیں۔نقلی اجرکوں کی فروخت نے اجرک سازی کے ہنرمندوں کو تقریباً ختم کر دیا ہے۔ان ہنرمندوں کو ختم ہونے سے بچانے کے لئے حکومتی سطح پر بہتر حکمت عملی کی ضرورت ہے۔ نسل در نسل یہ ہنرمند اپنی کاری گری منتقل کرتے آئے ہیں۔آئندہ آنے والی نسلیں اس ہنر کو سیکھنے سے اس لئے بھی انکاری ہیں کہ ان کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ ہاتھ سے تیار کی گئی اجرکوں کے مقابلے میں نقلی اجرکوں کی فروخت کم داموں میں کی جاتی ہے جس کی وجہ سے ان ہنرمندوں کی بنائی ہوئی اجرکوں کی طلب میں کمی آ رہی ہے۔یہ ماہر کاریگر اب مجبور ہو کر آہستہ آہستہ دوسرے کام کر کے اپنے خاندانوں کے روزگار کے لئے کوشاں ہیں۔

پاکستانی ورثے کے خدوخال

ہماری دستکاریاں، تخلیقی روایت کی نشانیاں

عہد حاضر اور خاص طور پر تیسری دنیا کے انسان کی یہ آرزو ہے کہ وہ ایک ایسی دنیا کو دیکھے جو چند قوموں کی مادی، تجارتی اور ایٹمی اجارہ داری سے آزاد ہو۔ جس میں رنگا رنگ ثقافتیں امن و آتشی سے رہتی ہوں اور پرامن بقائے باہمی کے جذبوں سے سرشار ہوں۔

ثقافت (Culture) کی تعریف میں کہا گیا ہے کہ وہ زندگی کی روحانی، فکری، مذہبی اور اخلاقی قدروں کی مجسم تصویر کا نام ہے۔

پاکستانی کلچر کے خدوخال کو سنوارنے میں جہاں وارث شاہ، شاہ عبداللطیف بھٹائی، خواجہ غلام فرید، رحمان بابا، اقبال، فیض احمد فیض، صادقین اور ایسے ہی دوسرے اکابرین کا ہاتھ ہے وہاں اس کلچر کے رگ و پے میں معین الدین چشتی، میر اور غالب کے افکار بھی شامل ہیں۔ گرچہ ان کا تعلق پاکستان کی سرزمین سے نہیں ہے ایسے ہی ہم اپنے کلچر پر تاج محل کے حسن اور لال قلعہ کے اثرات بھی محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے شعر و ادب اور ذوق جمالیات کو سنوارنے میں حافظ، سعدی اور رومی نے جو کردار ادا کیا ہے اس سے بھی کون انکاری ہوگا؟ غرضیکہ ہماری ثقافت کی جڑیں اپنی آفاقیت کے باوجود اس دھرتی میں پیوست ہیں جس پر ہم رہتے ہیں۔

14 اگست 1947ء میں پاکستان دنیا کی ایک اہم مسلم ریاست کی شکل میں قائم ہوا۔ ہر پاکستانی کے لئے فخر کی بات ہے کہ اس کا ملک پہلے ایک قبل از تاریخ شاندار تہذیب کا مرکز تھا اور تاریخ کے ابتدائی زمانے میں مختلف فنون کو پروان چڑھایا۔ جن میں مشرقی اور مغربی تصورات کا عمدہ امتزاج ہے۔ اس کے بعد ہنرکاروں نے مزید زندہ دل ہنرمندی پیدا کی۔ پاکستان کی تمام زبانوں اور صوبوں میں ایک مشترک روحانی اور ثقافتی ذخیرے کی جھلکیاں دیکھی جاسکتی ہیں مثلاً وادی سندھ کی تہذیب چار ہزار سال پہلے عروج پر تھی یہی دریائی نظام آج بھی سندھ کو جغرافیائی وحدت عطا کرتا ہے۔ ہمارا وطن ایک قدیم ثقافتی اور تجارتی سنگم یعنی ایران، افغانستان کے سطح مرتفع کے مشرقی دامن میں واقع ہے۔ بلوچستان کی پہاڑیوں کی سنگلاخ رکاوٹ عبور کرکے خیبر (پشاور) اور بولان (کوئٹہ) کے دروں کے ذریعے پاکستان کا اس سطح مرتفع سے تعلق قائم رہا ہے۔ ان کے اثرات ہمارے فنون پر دیکھے جاسکتے ہیں۔

ہمارے ذیلی فنون

عام طور پر لوگ نہیں جانتے کہ برصغیر کے فنون میں سب سے زیادہ جدت ذیلی فنون کے شعبوں میں ہوئی۔ یہ نقش و نگار دھات پر ہوں، لکڑی، مٹی، سنگ مرمر، شیشہ یا کپڑے پر۔ سب ہی میں مسلمان ہنرمندوں نے اپنا کمال آرائش میں دکھایا۔ ممتاز مغربی اسکالر Rojer Fry نے اپنی کتاب Vision and Design میں مسلمانوں کے سجاوٹی نقوش کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے۔

"مسلم فن کی ایک اہم خصوصیت پھولدار اور خطوط کی سجاوٹ ہے، چنانچہ آج سندھ کی سرزمین پر آئینہ جڑی، کشیدہ کاری سے مرصع ٹوپیاں اور روایتی اجرک ہمارا استقبال کرتی ہے۔ لکڑی کی کارونگ جیسا فن بلوچستان میں نظر

آتا ہے وہ دوسرے حصوں میں ایسی کشش نہیں رکھتا''۔
پنجاب کے رنگارنگ کشیدہ کاری کے حیرت انگیز نمونے جن میں پھولوں کی کشیدہ کاری کرتے وقت فنکار کپڑے یا دھات پر اپنی ریاضت کی دھاک بٹھا دیتا ہے۔ پنجاب کے مختلف خطوں میں کڑھائیوں کی متعدد اقسام نظر آتی ہیں۔ یہ ہنرکار بڑی نزاکت کا احساس کر کے پھولوں کو اس کی جزئیات سمیت کاڑھتے ہیں۔

سندھ کی چارسوتی کڑھائی

چارسوت یعنی چارخانہ دار چادر سوتی کپڑا دل موہنے والے ڈیزائنوں میں ماہر ہیں۔ مغرب میں اس فن کو کراس اسٹچ (Cross Stitch) پیٹرن کہا جاتا ہے تمام جغرافیائی حدود پار کر کے یہ فن ہماری ثقافت کا بھی حصہ بن چکا ہے۔ چارسوتی جیسا کہ نام سے ظاہر ہے مخصوص قسم کے کپڑے پر کی جانے والی کڑھائی ہے۔ اس ہمہ صفت کڑھائی کو ہم چاہیں تو روایتی پھولوں اور پتوں سے لیس کریں۔ جیومیٹریکل اقلیدسی یا روایتی انداز کی کشیدہ کاری کی جائے یہ نہایت جاذب نظر محسوس ہوتے ہیں۔

رلی

وادی سندھ کی مخصوص معاشرت اور ریتوں میں ڈھلی رلی اصل میں یہ لفظ ''رالانا'' سے اخذ ہوا۔ جس کے معنی ہیں جوڑنا اور منسلک کرنا۔ بنیادی طور پر جیومیٹریکل ہیئت کی مطابق مختلف رنگوں کے کپڑوں کے ٹکڑوں کو جوڑ کر نفیس شکل میں چادر تیار کی جاتی ہے۔ رلی کی تاریخ کم وبیش 3 ہزار برس پرانی ہے مگر آج بھی اہل سندھ اس طور کی کاڑھائی کو بے حد پسند کرتے ہیں۔

بلوچستان کی خاص دستکاری ''کشیدہ کاری''

یہ کشیدہ کاری کپڑے کے علاوہ چمڑے پر بھی کی جاتی ہے۔ چمڑے پر کی جانے والی کشیدہ کاری کو ''چکان'' کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے سے اوزار کنڈی کے ساتھ کی جاتی ہے۔ اس میں کھلتے ہوئے ریشمی دھاگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جن چیزوں پر یہ دستکاری کی جاتی ہے ان میں مردانہ اور زنانہ چپلیں، خواتین کے پرسز، عینک کورز اور مختلف چیزوں کے غلاف بھی شامل ہیں۔ کپڑے پر ہونے والی کشیدہ کاری کو ''روچ'' کہتے ہیں۔
حیرت کی بات یہ ہے کہ ہنرکار خواتین پنسل یا چاک کی مدد سے نہ لکیریں لگاتی ہیں اور نہ ہی ڈیزائن چھاپتی ہیں اور اندازے سے ڈیزائن تخلیق کر لیتی ہیں۔ یہ کام سلک اور اونی دونوں کپڑوں پر کیا جاتا ہے۔ خاص دستکاریوں میں تارو، چندن باد، پنجہ گل، زری، نوشیشہ، شیراز اور جوک مقبول ہیں۔ یہ کشیدہ کاری لباس کے علاوہ گھریلو استعمال کی اشیاء میں قالین بانی تک نظر آتی ہے۔ غرضیکہ ان دستکاریوں سے بلوچستان کی خوبصورت ثقافت اور روایتوں کی جھلک نمایاں ہوتی ہے۔

بلوچستان، سنگ مرمر کے دستکاروں کا مرکز

یہاں سنگ مرمر نہایت اعلیٰ قسم کا دستیاب ہوتا ہے جسے کاریگر اپنے ہاتھوں سے تراش کراس پر نقش ونگار بناتے ہیں اور استعمال کی مختلف اشیاء میں ایش ٹرے، فرنیچر، آرائشی اشیاء میں خاص ورائٹی دیکھنے کو ملتی ہے۔

دھاتی زیورات

چاندی، تانبے، کانسی اور دوسری دھاتوں سے بنائے جانے والے زیورات ملکی اور غیر ملکی خواتین کی توجہ کا مرکز ہوتے ہیں اور کیوں نہ ہو بلوچی جھمکے اور کڑے منفرد ہنر سے آراستہ جو ہوتے ہیں۔

دستی کھڈیوں کے شاہکار

ان Hand Looms پر بنائی جانے والی دریاں، کمبل، سوتی اور اونی کپڑا، شالیں اور دیگر اشیاء آج بھی پسند کی جاتی ہیں۔ ان چھوٹی مشینوں پر بنائی جانے والی اشیاء شاندار کشیدہ کاری کا مرقع ہوتی ہیں۔ اگر افرادی قوت کو منظم کیا جائے اور دستکاروں کو مناسب معاوضے کی شکل میں رہنمائی فراہم کی جائے تو پاکستان کثیر زرمبادلہ حاصل کر سکتا ہے۔

پنجاب کی کاشی کاری، ہماری میراث کی دلکشی

نیلے اور فیروزی رنگ کے علاوہ کھلتے ہوئے پیلے اور گہرے زردی مائل رنگوں میں بنائے جانے والے برتن جنوبی پنجاب اور سندھ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ ملتان کے صوفیائے کرام کے روحانی تعلق کی مہک ان میں بسی ہوئی ہے۔

ادھر سندھ کے نثر پور، ہالا اور حیدرآباد میں کاشی کاری سے آراستہ ہماری میراث میں تھوڑی بہت جدیدیت کا امتزاج بھی نظر آنے لگا ہے۔ کسی زمانے میں سیرامکس، لکڑی کا کام، پرنٹنگ، اجرک اور سوسی کی روایتی اشکال نظر آتی ہیں مگر اب کالج آف ڈیزائن ہالا میں زیر تعلیم طلباء برتنوں کی ہیئت کی شکل میں کچھ نئے تجربے کر رہے ہیں لہٰذا اب قدیم کمہاروں کے ساتھ ساتھ کوزہ گروں اور برتن سازی کے فن میں تاک افراد ہماری میراث کی دلکشی میں اضافہ کر رہے ہیں۔

ملتان، بہاولپور کی چکن کاری

آپ پنجاب کے خطوں کی مقبول دستکاری شیڈو ورک سے واقف ہوں گے۔ سوتی، ریشمی اور کھدر کے میٹریل پر بھی چکن کاری کے چھوٹے چھوٹے پھول ہم رنگ اور متضاد رنگوں کے دھاگوں سے بنے نہایت جاذب نظر ہوتے ہیں۔ اسی طرح الٹے ٹانکوں اور مچھلی ٹانکے سے بنے خواتین کے لباس کو پورے پاکستان میں بے پناہ پسند کیا جاتا ہے۔

ڈالڈا کنولا آئل

ضروری فیٹی ایسڈز اور وٹامن پاور کے ساتھ

تمام اہل وطن کو جشن آزادی مبارک ہو۔ اس ماہ کے آغاز ہی سے سبز ہلالی پرچموں کی بہاریں ہر در و بام کو زینت بخشتی ہوئی آنکھوں کو ٹھنڈک اور دلوں کو جذبہ حب الوطنی سے سرشار کئے دیتی ہیں۔ کہیں سونا اگلتی زرخیز زمین اور بہتے دریا دھرتی کے حسن کو دوبالا کر رہے ہیں تو کہیں سرسبز باغات اس کی گود کو رنگوں سے سجاتے اور پھولوں سے مہکاتے نظر آتے ہیں۔ ایک جانب جغرافیائی اہمیت کے حامل بلند و بالا پہاڑی سلسلے ارض پاک کا وقار بنے کھڑے ہیں اور ان کے دامن جنت نظیر وادیوں، شفاف جھیلوں اور گنگناتے جھرنوں سے مزین ہیں تو دوسری جانب وسیع و عریض میدان اور ریگستان ان گنت تاریخی اور تہذیبی حوالوں کے شاہد ہیں، جہاں قدیم و جدید ثقافتوں کے رنگ پھلتے پھولتے نظر آتے ہیں، ذہین، جفاکش اور بہادر بیٹوں، محبت اور ایثار کی پیکر ماؤں اور ہر شعبہ زندگی میں کنبہ کے شانہ بشانہ اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برا ہوتی بہنوں، بیٹیوں کی یہ سرزمین اور اس پر بسنے والے ایک شاندار مستقبل کی جانب رواں دواں ہیں۔ ملک کی ترقی اور خوشحالی میں ہر فرد اور ہر ادارہ برابر کا حصہ دار ہے لیکن کچھ نام ایسے ہیں جو قیام پاکستان کے ابتدائی برسوں سے لے کر آج تک مادر وطن کی ترقی اور خوشحالی میں اپنے حصہ کی ذمہ داریاں پوری طرح نبھانے میں ہمہ تن مصروف عمل ہیں۔ ان ہی میں ڈالڈا اعلیٰ ترین معیار، پیشہ ورانہ مہارت، خلوص، انتھک محنت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت گذشتہ ساٹھ برس سے زائد طویل عرصہ سے صارفین کی خدمت میں صحت بخش اور حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات کی مناسب ترین قیمتوں پر فراہمی کے لئے اپنی نظیر آپ ہے۔ جب بھی ترقی اور خوشحالی کے حصول کی بات کی جاتی ہے تو صحت اولین ترجیح قرار پاتی ہے۔ مسابقت کے اس دور میں آگے بڑھنے کی لگن اور ہر لحہ نت نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے گھر کے ہر فرد کو زیادہ سے زیادہ توانائی درکار ہے۔

اعلیٰ تعلیم، خاندان کے معاشی استحکام، بہتر معیار زندگی، ہر کسی کا خواب ہیں۔ ان خوابوں کی تعبیر کا انحصار ہماری عملی زندگی پر ہے۔ خلوص اور لگن کے ساتھ ساتھ انتھک محنت کے بغیر ان اہداف کا حصول ممکن نہیں۔ یہ وہ سچائی ہے جس کا شعور بچوں، بڑوں سب میں اجاگر ہو چکا ہے۔ جسے دیکھئے وقت کی رفتار سے آگے نکل جانے کی جستجو میں محو نظر آتا ہے۔ یہ رویے نہ صرف خوش آئند ہیں بلکہ وقت کی اہم ترین ضرورت بھی۔ مصروفیات کی کثرت اور وقت کی کمی ہر عمر، شعبہ اور طبقہ سے تعلق رکھنے والے افراد کا مسئلہ ہے اور اس کا پہلا اثر ہماری انفرادی زندگی پر پڑتا ہے۔ کھانے کی مقدار، معیار اور اسی طرح آرام کے اوقات میں عدم توازن اور بے توجہی کا نہ رکنے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ جلدی میں کھانا، جو بھی مل جائے کھا لینا یا پھر کھانے کا ناغہ ہی کر لینا اکثر افراد کی عادات کا حصہ بن جاتا ہے۔ ایسی کیفیت کا شکار افراد ابتداء میں تو محسوس کرتے ہیں کہ ان کے دانشمندانہ اقدامات کی وجہ سے انہیں دیگر ترجیحات پر صرف کرنے کے لئے اضافی وقت میسر آ گیا لیکن یہ رویے عادات کا روپ ڈھال لیتے ہیں تو پھر بتدریج گرتی ہوئی صحت اور کارکردگی کا معیار ترقی اور خوشحالی کے حصول میں رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں، بلکہ غیر معیاری خوراک، ضروری غذائی اجزاء کی قلت اور بسا اوقات تو مہلک امراض کا باعث بھی بن سکتی ہے اور خدانخواستہ ترقی اور خوشحالی کے حصول کا خواب چکنا چور ہو سکتا ہے۔

لہٰذا یقینی خوشحالی اور لحہ بہ لحہ نت نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اولین ترجیحات میں شامل کرنا ناگزیر ہے۔ خوراک میں ان اجزاء کا شامل ہونا ضروری ہے جو صحت و تندرستی کے ضامن ہوتے ہیں اور نشوونما کو بہتر بنانے کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈالڈا کنولا آئل ایک فخریہ پیشکش ہے۔ یہ پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ ضروری فیٹی ایسڈز کے ساتھ وٹامن پاور کی بدولت توانائی کے بھرپور حصول کا ذریعہ ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انسانی جسم میں ضروری فیٹی ایسڈز اومیگا-3 اور اومیگا-6 پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی اور ان کا ہماری غذا میں موجود ہونا ضروری ہے۔ یہ مختلف قسم کے کینسر سے بچاؤ کے علاوہ آرتھرائٹس اور امراض قلب سے محفوظ رکھنے میں بھی موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ نیز مزاج سے متعلق مسائل پر قابو پانے، آنکھوں کی بینائی اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ اسی طرح ڈالڈا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن-A، D اور E بھی بہتر صحت اور جسمانی نشوونما کے لئے نمایاں اہمیت کے حامل قرار دیئے جاتے ہیں۔ وٹامن A، Epithelial cells اور Mucosal Tissue کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ہڈیوں کی نشوونما اور خون کے سرخ ذرات کی پیداوار میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ اسی طرح بینائی کے لئے اس کی افادیت بھی مقدم قرار دی جاتی ہے۔ وٹامن D کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنانے اور دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور ان کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے۔ اوسٹیو پروسس یعنی ہڈیوں کے بھربھرے پن اور اوسٹیومیلا کا یعنی ہڈیوں کے نرم پڑ جانے جیسی تکالیف سے محفوظ رکھتا ہے۔ فضائی آلودگی، ایسے کمروں میں طویل وقت گزارنا جہاں سورج کی روشنی کا گزر نہ ہو خصوصاً بڑے شہروں میں جہاں عمارتوں کی کثرت کی وجہ سے اکثر مقامات پر دھوپ کا گزر نہیں ہوتا، وٹامن D کی قلت کے نمایاں اسباب شمار کئے جاتے ہیں۔ لہٰذا ہماری خوراک میں اس کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ وٹامن E خون کی نالیوں کی صحت، یادداشت اور دماغ کی کارکردگی کو بہتر بنانے، جلد کو دھوپ کے مضر اثرات سے بچانے کے لئے موثر ہے۔ وہ افراد جن کی عمر پچاس برس سے زیادہ ہے یا گہری گندمی رنگت کے حامل ہوں یا پھر وزن کی زیادتی اور جگر کے امراض میں مبتلا افراد عموماً وٹامن D کی قلت کا شکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح ایسے لوگ جو دودھ یا اس سے تیار کی گئی اشیاء کا استعمال نہیں کرتے ان میں اس ضروری وٹامن کی کمی دیکھی جا سکتی ہے۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مستحکم بنانے اور زندگی کے چیلنجز کا کامیابی کے ساتھ سامنا کرنے کے لئے ڈالڈا کنولا آئل بہترین انتخاب ہے تاکہ آپ رہیں اوروں سے آگے، بہت آگے۔

Del Monte Quality

FRESHLY PICKED OLIVES.

Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ________

Mobile Number: موبائل نمبر ____________________

Phone Number: فون نمبر ____________________

Complete Address: مکمل پتہ ____________________ Email: ای میل ________

City: شہر کا نام ____________________ Profession: پیشہ ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ____________________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________________

فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

BMA
Since 1952
60 سال سے زائد عرصے سے
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب

60

Since 195

وِگورین
چلڈرن سیرپ
بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے
Enriched With Natural Calcium
VIGURINE
Children Syrup

آج کیا پکائیں؟

پاکستان اسپیشل

پشاوری نمکین ہانڈی

اجزاء

اجزاء	مقدار
بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
نمکین مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور دہی کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ہری مرچیں اور زیرہ ملا کر باریک پیس لیں، علیحدہ پین میں مکھن کو پگھلا کر اس میں ہری مرچوں کو بھونیں
- جب گوشت گلنے پر آ جائے تو اسے مکھن والے پین میں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- آخر میں کریم اور باریک کٹی ہوئی ادرک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم مزیدار ہانڈی کو تندوری نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

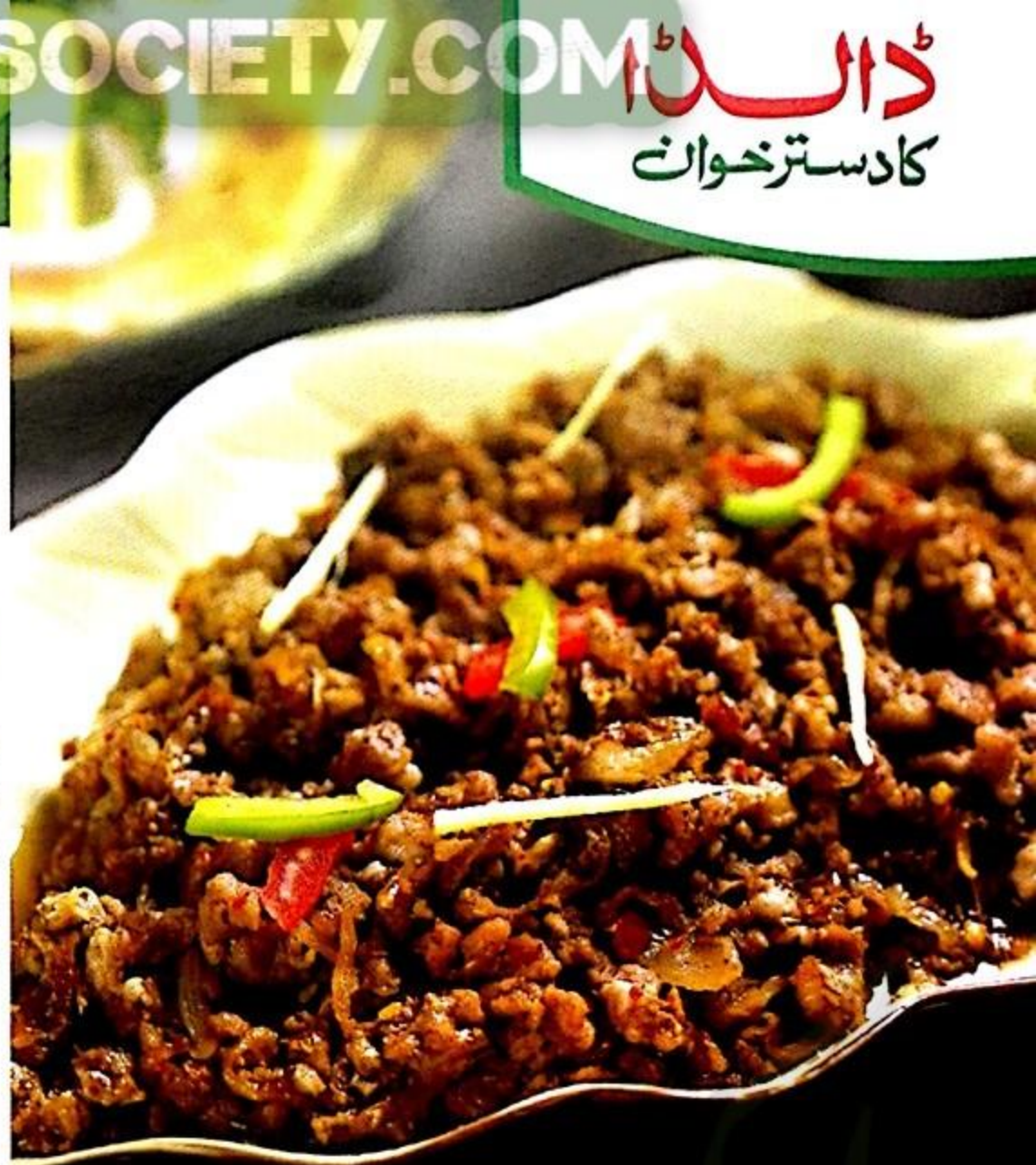
کوہائی قیمہ

اجزاء

ہاتھ کا کٹا قیمہ	آدھا کلو	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز اور ٹماٹر کو چوپ کر لیں۔ زیرہ اور دھنیا بھون کر موٹا کوٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز، قیمہ نمک اور لال مرچ ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب خوشبو آنے لگے تو اس میں ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- آنچ تیز رکھتے ہوئے پانچ سے سات منٹ بعد کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ملائیں اور آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر دہی اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

لاہوری نان خطائی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اجزاء

میدہ	دو پیالی	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
بیسن	تین کھانے کے چمچ	الائچی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بادام	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ		

ترکیب

- باداموں کو خشک کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں اور موٹا کوٹ لیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکا سا پگھلا لیں پھر فریزر میں رکھ کر جما دیں۔ بڑے پیالے میں ڈال کر پسی ہوئی چینی ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح پھینٹ لیں
- پھر اس میں میدہ، بیسن، کٹے ہوئے بادام، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر ملائیں اور اس کے مناسب سائز کے پیڑے بنا لیں
- انڈے کی زردی کو پھینٹ کر برش کی مدد سے تمام پیڑوں پر لگا دیں اور چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں
- اوون کو 160°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس میں نان خطائیوں کو بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

ان نان خطائیوں کو شام کی چائے پر پیش کریں یا مکمل ٹھنڈی ہونے پر ایئر ٹائٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔

پاکستان اسپیشل

مصالحے دار بٹیریں

اجزاء

بٹیریں	دس سے بارہ عدد	پیاز	دو عدد	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ				
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی				

ترکیب

- بٹیروں کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، ان پر نمک اور ادرک لہسن مل کر رکھ دیں
- خشک فرائینگ پین میں دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو بھون لیں اور ان کو کچی پیاز کے ساتھ پیس لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان میں بٹیروں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور پسی ہوئی مصالحہ ملی ہوئی پیاز کو بھونیں
- جب پیاز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بٹیریں ڈال کر ملائیں اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب بٹیریں گلنے پر آجائے تو ہلکا سا بھون کر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس منفرد طریقے سے بنائی گئی بٹیروں کو نان یا شیرمال کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مٹن ڈھابا کڑاہی

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، ٹماٹر کے سرے کاٹ لیں اور لہسن کو چھیل کر آدھی پیالی پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں ادرک کا آدھا ٹکڑا چھیل کر ڈال دیں اور ساتھ ہی گوشت اور ثابت ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اپنے ہی پانی میں گل جائے اور ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے
- پھر آنچ تیز کر کے کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ لہسن کا پانی ڈالتے جائیں
- تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک، ہری مرچیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ جب گھی علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم کڑاہی کو تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

پاکستان اسپیشل

بھری ہوئی سندھی مچھلی

اجزاء

مچھلی (ثابت یا قتلے)	ایک کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرادھنیا	ایک گٹھی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	آدھی گٹھی	انڈے	دو عدد
ادرک	دوانچ کا ٹکڑا	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
لہسن	تین سے چار جوئے	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ		

ترکیب

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، پھر ادرک کو باریک پیس کر اس میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور ہلدی ملا کر رکھ لیں
- زیرہ، ہرادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ملا کر باریک چٹنی پیس لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک ملا لیں
- مچھلی کو درمیان سے چیرا لگا کر چٹنی اچھی طرح پیسٹ کر دیں اور دبا کر دونوں حصّوں کو بند کر کے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر مچھلی کو فریج سے نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا خشک مصالحہ مل دیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر رکھتے جائیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور مچھلی کو ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار مچھلی کو گرم گرم نہ صرف کھانے کے وقت پیش کیا جا سکتا ہے بلکہ خاص مہمانوں کی آمد پر شام کی چائے پر بھی سرو کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پاکستان اسپیشل

پالک کے پراٹھے

اجزاء

پالک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
سادہ آٹا	ڈیڑھ پیالی	لہسن کے جوئے	دو عدد
چاول کا آٹا	آدھی پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		
چیڈر چیز	آدھی پیالی		
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت		

ترکیب

- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، پین میں ڈال کر لہسن اور ہری مرچوں کے ساتھ پکنے رکھ دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب پالک کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ چاول کا آٹا ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں
- سادہ آٹا اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ گیلے ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنا لیں اور درمیان میں دو کھانے کے چمچ ٹھنڈی کی ہوئی پالک کا مکسچر رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- ہلکے ہاتھ سے بیل کر توے پر ایک طرف سے سینک لیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے سنہرا ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم مزیدار پراٹھوں کو حسب پسند رائتے یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد

پودینے والی خاص لسّی

پاکستان اسپیشل

اجزاء

دہی	آدھا کلو	کاٹج چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کھیرا	ایک عدد
چینی	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پودینہ	آدھی گٹھی	برف کٹی ہوئی	حسب پسند
دودھ	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- پودینے کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور کھیرا چھیل کر کاٹ لیں
- بلینڈر میں کاٹج چیز اور دودھ ڈال کر بلینڈ کر کے نکال لیں
- پھر اسی بلینڈر میں پودینہ، کھیرا اور چینی ڈال کر آدھی پیالی ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے بلینڈ کریں
- آخر میں اس میں دہی، نمک، کالی مرچ اور بلینڈ کیا ہوا دودھ ڈال کر بلینڈ کر لیں
- کٹی ہوئی برف ڈال کر ایک سے دو منٹ بلینڈر چلا لیں

پریزنٹیشن گلاسوں میں نکال کر باریک کٹا ہوا پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔

اسٹر فرائیڈ پوٹیٹو چپس

اجزاء

آلو	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	تازہ پارسلے	تین سے چار ڈنٹھل	ڈالڈا اسن فلاور آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ		

ترکیب

- تازہ لہسن کے جوؤں کو باریک کچل لیں اور انھیں ایک پیالی پانی میں نمک کے ساتھ ملا کر رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر دھولیں اور ان کے فنگرز کاٹ لیں، پھر ان فنگرز کو لہسن کے پانی میں ملا کر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک وقت میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا اسن فلاور آئل کو گرم کریں اور آلو کے فنگرز (پین میں اتنے فنگرز ڈالیں جو آسانی سے فرائی ہو سکے) کو ہلکا سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اوون کو 180°C پر گرم کریں اور اوون ٹرے میں ڈالڈا اسن فلاور آئل لگا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں لیموں کے رس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور کٹی ہوئی لال مرچ ملا کر ٹھنڈے کئے ہوئے چپس پر چھڑک دیں
- ان چپس کو اوون ٹرے میں پھیلا کر رکھیں اور اوون میں سنہری ہونے تک (پانچ سے سات منٹ) رکھ دیں

پریزنٹیشن بچوں کی پسندیدہ سبزی پر تھوڑی سی محنت کیجیے اور اپنے بچوں کے چہرے کی خوشی سے لطف اندوز ہوئیے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد/بچے: پانچ سے چھ کے لئے

کڈز اسپیشل

ویجیٹیبل کوفتہ پاستا

اجزاء

قیمہ	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مکس سبزیاں	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
پاستا	200 گرام	ہری پیاز	دو سے تین عدد	میدہ	ایک کھانے کا چمچ

چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب

- پاستا کو ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس میں ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل، ادرک لہسن، لال مرچ، ہرا دھنیا اور ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر چاپر میں باریک پیس لیں
- ہاتھوں کو گیلا کرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- پھر پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیوں کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں اچھی طرح گھول لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی سبزیوں کو ایک ابال دے دیں
- پھر ان سبزیوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھنا ہوا میدہ ڈالتے ہوئے مکس کر لیں، آخر میں اس میں فرائی کیے ہوئے کوفتے اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر ملائیں اور کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ذائقہ دوبالا کرنے کے لئے ڈش میں نکالتے ہوئے تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

صحت کا خزانہ

مینگو چکن سلاد

اجزاء

سخت آم	دو عدد	پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	براؤن شوگر	آدھا چائے کا چمچ		
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کاٹج چیز	حسب پسند		

ترکیب

- آم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس پر کالی مرچ چھڑک کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، لال مرچ، براؤن شوگر اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس مکسچر میں ملا لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کریں اور اس میں پہلے چھوٹے ٹکڑے کیا ہوا کاٹج چیز فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی ڈالڈا اولیو آئل میں چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر لیں۔ آخر میں اس میں کٹے ہوئے آم اور کاٹج چیز ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اسی غذائیت بھری ہوئی ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

صحت کا خزانہ

پنیر مٹر مصالحہ

اجزاء

مٹر	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	سفید زیرہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کاٹج چیز	200 گرام	ٹماٹر	دو عدد درمیانے	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت		

ترکیب

- کاٹج چیز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں۔ چھوٹی کڑاہی میں ایک پیالی **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں کاٹج چیز کے ٹکڑوں کو سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کرلیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے
- اس پیسٹ میں لہسن، نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر مٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- مٹر بھونتے ہوئے درمیان میں دودھ کا چھینٹا دیتے جائیں تاکہ مٹر اچھی طرح گل جائیں
- آخر میں فرائی کیا ہوا کاٹج چیز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور کریم، گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی مزیدار ڈش کو حسب پسند پراٹھے یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

اسپینش فرائی فش

اجزاء

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	ثابت کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	حسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی		
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سخت لیموں	دو عدد	تازہ پارسلے	دو سے تین ڈنٹھل		

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کرلیں اور اس پر مسٹرڈ پیسٹ مل دیں
- ایک پیالے میں چار کھانے کے چمچ میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا ڈالیں، اس میں نمک اور گدری پسی ہوئی کالی مرچ ملائیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس مکسچر میں اچھی طرح رول کرلیں اور ڈالڈا اولیو آئل میں فرائی کرلیں
- اس کا ساس بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا چھلکا کش کر کے ڈالیں، خوشبو آنے پر کچلا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، میدہ بھن جائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور آخر میں اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے ملا لیں

پریزنٹیشن فرائی کی ہوئی مچھلی کو پلیٹر میں رکھیں اور اس پر گرم گرم تیار کیا ہوا ساس ڈال کر اسی وقت پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

پسندہ کباب اینڈ ویجیٹیبل

اجزاء

پسندے	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	آلو	دو عدد درمیانے	دہی	آدھی پیالی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے	پسی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- پسندوں کو دھو کر خشک کرلیں اور ان پر ادرک لہسن، نمک اور پپیتا مل کر رکھ دیں
- آلو، پیاز اور ٹماٹر کے باریک گول قتلے کاٹ لیں، دہی کو پھینٹ کر اس میں زیرہ اور لال مرچ ملا کر رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالیں اور ترتیب وار پیاز، آلو اور ٹماٹر کی تہہ لگا دیں
- پھر پسندوں کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ دہی ڈال دیں
- دوبارہ سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر تمام چیزیں پھر سے ترتیب سے بچھائیں اور آخر میں اوپر سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی نکلنے لگے تو اسے درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں
- پچیس سے تیس منٹ بعد جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کناروں سے اس طرح بھونیں کہ پسندے ٹوٹنے نہ پائیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اروی کے پتے

اجزاء

اروی کے پتے	تین سے چار عدد	بیسن	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ		
املی کا پیسٹ	دو سے تین کھانے کے چمچ		
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت		

ترکیب

- اروی کے پتوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، زیرہ اور اجوائن کو بھون کر کوٹ لیں
- بیسن کو چھان کر پیالے میں رکھیں اور اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، لال مرچیں، زیرہ، اجوائن اور املی کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔ پتوں کے الٹی طرف بیسن کے پیسٹ کو اچھی طرح پھیلا کر لگا دیں اور پتوں کو رول کر لیں
- بڑے پین میں پانی رکھ کر اس پر چھلنی رکھیں اور اس پر اروی کے پتوں کے رول رکھ دیں
- ایک طرف سے نرم ہو جائے اور رنگت تبدیل ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی بھاپ پر پکا لیں
- چولہے سے ہٹا کر تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان کے مناسب سائز کے قتلے کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا سن فلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان قتلوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پلیٹ میں سجا کر چٹنی یا رائتے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

دم قیمہ لزانیا رول

اجزاء

دم کا قیمہ	ایک پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
لزانیا کی پٹیاں	چھ سے سات عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- دم کا قیمہ بنانے کے لئے 200 گرام قیمے میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ پسا ہوا پپیتہ، ایک کچی پسی ہوئی پیاز، ایک کھانے کا چمچ بھنے ہوئے چنے پسے ہوئے، لال مرچ اور پسا گرم مصالحہ ایک ایک چائے کا چمچ اور آدھی پیالی دہی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں۔ پھر چولہے پر کوئلے کا ٹکڑا دہکا کر قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد کوئلہ نکال کر قیمے کو ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- بڑے پین میں ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں لزانیا کی پٹیوں کو بارہ سے پندرہ منٹ ابال کر چھلنی میں پانی نکال دیں اور پٹیوں پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر رکھ دیں
- چھوٹے ساس پین میں مارجرین یا مکھن میں لہسن کو فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ اور میدہ ڈال کر بھونیں۔ میدے کی خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ اور آدھی پیالی یخنی یا پانی شامل کر دیں
- ہلکا سا گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور شیشے کی اوون پروف ڈش میں ڈال کر رکھ دیں
- لزانیا کی ہر پٹی پر تیار کیا ہوا قیمہ رکھ کر اسے رول کر لیں اور ٹماٹر کے ساس میں ڈال دیں، اوپر سے کش کیا ہوا چیز ڈال کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کر لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار اٹالین ڈش کو پاکستانی مصالحوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پشاوری چنا مصالحہ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

سفید چنے	دو پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ہرا دھنیا	حسب پسند
انار دانہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- چنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر ابال کر اچھی طرح گلا لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں، انار دانے کو توے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں پھر اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں پسا ہوا انار دانہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ پیاز کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں ٹماٹر، کچلی ہوئی ادرک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کٹا ہوا زیرہ، لال مرچ اور دھنیا شامل کر دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- ابلے ہوئے چنے اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑکیں، موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پیاز کے سلاد اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

کھٹی مرغی

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید چنے	ایک پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
انار دانہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
تیز پات	ایک پتہ
دہی	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
پسی ہوئی ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ
پودینہ	آدھی گٹھی
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب

- چنوں کو گرم پانی میں بھگونے کے بعد تیز پات اور ہلدی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں چنے اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں، اس مصالحے کو چھلنی میں ڈال کر گھی علیحدہ کر لیں اور چنے والے مصالحے کو بلینڈر میں ڈال کر ہری مرچوں اور پودینے کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- چکن کو صاف دھو کر اس میں ادرک لہسن، لیموں کا رس، نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، انار دانہ اور دہی ڈال کر میرینیٹ کر لیں اور چنے والے گھی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر آنچ تیز کر کے اچھی طرح بھون لیں
- جب چکن کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس میں چنے کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ترکیب سے بنائے گئے چکن کا پراٹھوں یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال چاول اور مکس سبزی

اجزاء

مسور کی دال	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
مونگ کی دھلی دال	آدھی پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	تین سے چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- تینوں قسم کی دالوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، ہلدی اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں اور دالوں کو پانی سمیت اس میں ڈال دیں
- ایک ابال آنے کے بعد ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے، اگر پانی کم محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کردیں
- نمک، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں مکمل گلنے تک ابال کر چاولوں کو چھلنی میں ڈال دیں، پھر پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں چاولوں کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

مکس سبزی بنانے کے لئے:

دو پیالی مکس سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں آدھا چائے کا چمچ رائی، کلونجی، میتھی دانہ (سب ملا کر) ڈالیں اور سنہری ہونے

پر اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز اور تین سے چار ثابت لال مرچیں فرائی کرلیں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، نمک، اور دو ٹماٹر کاٹ کر ڈالیں۔

ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو اچھی طرح بھون کر ایک لیموں کا رس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم چپاتی کے ساتھ سبزی اور دال کو چاول کے ساتھ پیش کرکے دوپہر کے کھانے کا لطف دوبالا کردیں۔

ونڈالو

اجزاء

اجزاء	مقدار
گوشت (بغیر ہڈی کا)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی
آلو	دو عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دار چینی	ایک ٹکڑا
لونگ	تین سے چار عدد
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	دو کھانے کے چمچ
املی کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ لگا دیں اور اسے ڈالڈا کنولا آئل میں کڑی پتے کے ساتھ سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- دار چینی، لونگ اور زیرہ ملا کر باریک پیس لیں
- اسی پین میں چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک، پسا ہوا خشک مصالحہ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر گوشت شامل کر دیں
- بھون کر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے اور براؤن شوگر ڈال کر بھونیں اور دو پیالی پانی شامل کر دیں
- جب آلو گل جائیں تو سرکہ، لیموں کا رس اور املی کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس ساؤتھ انڈین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چٹپٹی ملائی دال

اجزاء

مونگ کی دھلی دال	آدھی پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
مسور کی دال	ایک پیالی	زیرہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- دونوں دالوں کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل اور ہلدی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آجائے تو ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس مصالحے کو دال میں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ہری مرچوں کو پیس کر کریم میں ملائیں اور دال میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم دال کو ڈش میں نکال کر حسب پسند روٹی یا چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پیاز کریلے

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

کریلے	آدھا کلو	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	آدھا کلو	سونف	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	املی کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
میتھی دانہ	چند دانے	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- کریلوں کو صاف دھو کر درمیان سے کاٹیں اور بیج نکال کر باریک قتلے کاٹ لیں، پھر ان پر نمک مل کر پھیلا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو لال مرچوں کے ساتھ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کریلوں کو صاف دھو لیں تاکہ ان کی کڑواہٹ نکل جائے اور انھیں اچھی طرح خشک کر کے ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کی طرح سنہری اور خستہ ہونے تک فرائی کریں اور تیل سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلونجی، سونف اور میتھی دانے کو کوٹ لیں اور کڑاہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں دہی ڈال کر بھونیں
- آخر میں اس مصالحے میں فرائی کی ہوئی پیاز اور کریلے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

حیدرآبادی بریانی

اجزاء

گوشت	ایک کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ
پیاز	چار عدد درمیانی
دہی	ڈیڑھ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
آلو بخارے	پانچ سے چھ عدد
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
دودھ	آدھی پیالی
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
لیموں	ایک عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب

- بڑے پیالے میں پھینٹا ہوا دہی، ادرک لہسن، لال مرچ اور دھنیا ڈال کر ملائیں اور اس میں صاف دھو کر رکھا ہوا گوشت ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور اسی پین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اس دوران نمک ملے ہوئے ابلتے ہوئے پانی میں چاولوں (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) کو ڈال کر ایک کنی ابال لیں اور چھلنی میں ڈال دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے اور آدھی پیالی کے قریب پانی رہ جائے تو اس میں بھگو کر رکھے ہوئے آلو بخارے ڈال دیں اور اس پر فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر ابلے ہوئے چاول پھیلا کر ڈال دیں
- نیم گرم دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر چاولوں پر ڈال لیں اور اوپر سے لیموں کا رس چھڑک کر کیوڑہ ایسنس ڈال دیں
- توے پر رکھ کر شروع میں درمیانی آنچ پر رکھیں، پانچ سے سات منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں، سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم مزیدار بریانی کا لطف اٹھائیں۔

کیری کی چٹنی

اجزاء

کیریاں	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سرکہ	تین سے چار کھانے کے چمچ
گڑ	ایک پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- پھر کیریوں کو پین میں ڈال کر ان پر کٹا ہوا گڑ ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں تاکہ گڑ کا شیرہ بن جائے
- اس دوران **ڈالڈا کنولا آئل** کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں زیرہ، کلونجی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور اسے کیریوں میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- آخر میں نمک اور سرکہ ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

چٹنی کو مکمل ٹھنڈا کر کے صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں اور کیریوں کا موسم ختم ہونے کے بعد بھی کیریوں کا لطف اٹھاتے رہیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | **پکانے کا وقت:** بیس سے پچیس منٹ

آم کا مربہ

اجزاء

کچے آم	2 کلو	بادام، پستہ	ایک پیالی
چینی	تین پیالی	کشمش	آدھی پیالی
لونگ	تین سے چار عدد	چہار مغز	آدھی پیالی
دار چینی	ایک ٹکڑا	زردے کا رنگ	چٹکی بھر

ترکیب

- کچے آموں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گٹھلی نکال کر قاشیں کاٹ لیں۔ ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- چینی میں دو پیالی پانی اور زردے کا رنگ ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنا لیں، پھر اس شیرے میں ابال کر رکھی ہوئی کیریاں، لونگ، دار چینی کا ٹکڑا، بادام پستے (ابال کر چھلے ہوئے) کشمش اور چار مغز ڈال دیں ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | **پکانے کا وقت:** آدھا گھنٹہ

میٹھی ٹکیہ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

اجزاء

میدہ	دو پیالی	چھوٹی الائچی	حسب پسند
سوجی	آدھی پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
چینی	تین چوتھائی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت
دودھ	آدھی پیالی		

ترکیب

- الائچی کے دانے اور بادام پستوں کو باریک کوٹ لیں۔ دودھ میں چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
- پھر اس میں کٹے ہوئے بادام پستے اور الائچی شامل کر لیں
- میدہ اور سوجی ملا کر چھان لیں اور اس میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چینی والے دودھ کو ہلکا سا ٹھنڈا کر کے اس سے میدہ گوندھ لیں
- ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں پھر موٹی ٹکیہ بیل کر ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن ٹھنڈی کھیر کے ساتھ یہ ٹکیہ لطف دوبالا کر دیں گی۔

چاکلیٹ بزا بن

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | تعداد: دس عدد

اجزاء

میدہ	دو پیالی	انڈے	دو عدد
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام	چینی	چار چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید تل	حسب پسند
خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- نیم گرم دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے کو چھان کر اس میں نمک، انڈا، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ملائیں۔ پھر اسے خمیر ملے دودھ سے گوندھ لیں اور اوپر سے اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے بعد جب میدہ پھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے دس پیڑے بنا لیں
- ہر پیڑے کے درمیان میں چاکلیٹ کا ٹکڑا (چاکلیٹ کے بھی دس ٹکڑے کر لیں) رکھ کر بند کر دیں اور اسے ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں
- جب پیڑے پھولنے لگے تو اسے پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کر کے اوپر سے تل چھڑک دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180^0C پر بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر یہ تازہ تازہ چاکلیٹ کے مزے کے ساتھ بنے ہوئے بن بچوں اور بڑوں دونوں کو خوش کر دیں گے۔

کھویا ملائی شاہی ٹکڑے

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائسز	چار سے چھ عدد	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
کھویا	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت
بادام پستے	حسب پسند		

ترکیب

- ڈبل روٹی کے سلائسز کو تکونے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چھوٹے ساس پین میں کریم کو ہلکی آنچ پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے (ابال نہ آئے) پر آجائے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں پسی ہوئی الائچی اور بادام پستے ڈال کر ڈھک دیں، جب خوشبو آنے لگے تو بادام پستے نکال لیں اور ڈبل روٹی کے کٹے ہوئے سلائسز کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- فرائی کئے ہوئے سلائسز کو خوبصورت سے پلیٹر میں رکھیں اور ان پر کھویا ملی ہوئی فریش کریم پھیلا کر ڈال دیں
- جب کریم اچھی طرح جذب ہو جائے تو ان پر کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں

پریزنٹیشن

فریج سے نکال کر ان شاہی ٹکڑوں پر فرائی کئے ہوئے بادام پستے ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

چکن چیز کباب

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

کراچی سے عائشہ فاروقی قرار پائی ہیں

اجزاء

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
چیڈر چیز	تین چوتھائی پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت		

ترکیب

- چکن کا موٹا قیمہ لے کر اس میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر تیز آنچ پر ہلکا سا بھون لیں تاکہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس میں ایک انڈا پھینٹ کر ملا لیں
- ہری مرچوں اور زیرے کو ملا کر پیس لیں اور کش کیے ہوئے چیز میں ملا لیں
- تیار کیے ہوئے قیمے کی چھوٹی چھوٹی ٹکیہ بنا لیں اور ایک ٹکیہ پر چیز کا مکسچر رکھ کر اسے دوسری ٹکیہ سے بند کر دیں اور دونوں ہاتھوں کے بیچ میں دبا کر کباب کو پھیلا لیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور کبابوں کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگاتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن شام کی چائے پر گرم گرم کبابوں کا کیچپ یا چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

عائشہ فاروقی کا تعارف

عائشہ انٹر سال دوئم کے امتحانات کی فراغت کے بعد گھرداری میں دلچسپی لے رہی ہیں ان کے آزمودہ چکن چیز کباب آپ بھی بنا کے دیکھیے یقیناً ذائقہ دار بنیں گے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کرکے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

SAFE AND HEALTHY® chicken
K&N's®
new
TORNADOZ
A storm of flavour and spicy crun
FREE K&N's HomeDelivery Call: 0800
KandNs.com /KandNs
Pakistan's Favourite Chicken

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

1

2

3

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ______	نام
Address: ______	پتہ
Phone No: ______ فون نمبر	Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: ______	ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

.Revelation Inc 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 6-021-35304425

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

The Complete
Lock & Lock Family
SPORTS
ACTIVE BOTTLE
E-Z Lock
E-Z Lock
interlock
Available at all leading retail outlets across Pakistan.
For more information visit us at /LNLPK
LOCK & LOCK

لزانیا لیڈی شیروین علی سے ملئے

اچھا لزانیا کھلانا جن کا جنون ٹھہرا ہے

شاہین ملک

پکانے کا شوق قدرتی ہوتا ہے یا موروثی اس بحث میں الجھے بغیر دیکھا یہ جاتا ہے کہ پکانے والا اپنے فن میں کتنا تاک ہے یعنی کتنی مہارت سے بہترین نتائج دیتا ہے۔ ہمارے یہاں اطالوی کھانوں کا ذوق کئی برسوں سے خواص سے عوام تک منتقل ہوا ہے۔ 80ء کی دہائی میں پزا متعارف ہوا تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا اور اس کے ساتھ ہی پاستا اور لزانیا بھی شائقین کے دلوں میں اپنی جگہ بنانے لگے۔ دوسری طرف پاکستانیوں نے چینی کھانوں کو بھی اپنے تیکھے مصالحے دار کھانوں کی طرح پکانے کی رسم ایجاد کرلی تھی اب اطالوی کھانوں کے ساتھ بھی ایسا ہی سلوک کیا گیا چونکہ کھانا ہم دیسیوں نے ہی تھا اس لئے پزا میں چکن تکہ، باربی کیو اور اچاری مصالحوں کو خوش آمدید کہا گیا لیکن ذائقے کے اس سفر میں اجزاء اور تراکیب کو مہارت سے سنبھالنا اور کوئی کھانا تیار کرنا اپنی نوعیت کا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان آج پیش کررہا ہے شیروین علی سے کی گئی گفتگو، جس میں ان لزانیا لیڈی کے تجربات کا احاطہ کیا گیا ہے۔

لزانیا کھانے کے شائقین اس کی ہر پرت میں خستہ پن، نرماہٹ اور بیکنگ کا کیسا لطف لے سکتے ہیں اور پکانے والی اس ہستی کا تصور منفرد کیسے ہوسکتا ہے،

آیئے ان سے مل کر جانتے ہیں...

"میں سادہ اور دعوتوں کے پرتکلف مشرقی کھانے بڑے شوق سے پکایا کرتی ہوں اور MBA کرنے کے ساتھ ساتھ میرا کھانے پکانے کا یہ جنون آج مجھے Urban Chef کہلاتا ہے"۔

"اس لوگو کا پس منظر بتایئے کہ لزانیا لیڈی Urban Chef کیسے کہلائی؟"

"Urban کا لفظی مطلب شہری اور اعلیٰ روایات سے لیا جاتا ہے۔ اسی تخیل سے فیس بک کا Page بنایا اور خود کو روایتی کھانوں سے مختلف پکانے والی کے تصور کے ساتھ متعارف کرایا، مجھے خوشگوار حیرت ہوئی کہ دو ماہ ہی میں کئی شائقین نے لزانیا آرڈر کیا اور اب وہ میری مستقل کلائنٹس ہوگئی ہیں۔ میں شروع ہی سے اطالوی کھانوں میں لزانیا کو پسند کرتی آئی ہوں اس لئے وہی بناتی تھی۔ تجارتی بنیادوں پر بھی لزانیا ہی کو متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی"۔

"لزانیا مہارت سے تیار کیا جائے اور پھر کراچی کے دور افتادہ علاقوں میں Deliver بھی کیا جائے تو اچھی خاصی لاگت آتی ہے اپنا نفع و نقصان کیسے پورا کرتی ہیں آپ؟"

"کھانوں کی تجارت میں نفع و نقصان سے کہیں زیادہ ضروری اعتماد بحال رکھنا اور دعائیں لینا ہوتا ہے۔ آپ کراچی کے کسی حصے میں ہوں ایک لیٹر کا پیک آپ کو 650 روپے میں ہی پہنچایا جائے گا اور ترسیل کے انتظامات اور ڈیلیوری سروس کے اخراجات میں خود برداشت کرتی ہوں۔ یہ ضرور ہے کہ میرے لزانیا میں آپ کو مقامی اجزاء نظر نہیں آتے۔ میں پارسلے، چیز، زیتون اور نوڈلز تمام تر امپورٹڈ لیتی ہوں۔ مجھے اچھا کھانا کھلانا ایک ولولہ انگیز سرگرمی محسوس ہوتی ہے اسی لئے فیس بک پر مجھے میری شائقین نے 5/5 نمبر دیئے ہیں۔ میں لوگوں کو مجبور کر کے لزانیا کھانے کا مشورہ نہیں دیتی کیونکہ یہ کام میں نے شوقیہ شروع کیا۔ اپنے معمول کے گھرداری کے کام کاج کے ساتھ بیکنگ اوون نیا اور بڑا لیا، فریج بدلا، اس کام کو پیشہ ورانہ بنیادوں پر شروع کیا۔ اجزاء کی سطح پر دیکھا جائے تو چیز اور نوڈلز بین الاقوامی معیار کے مطابق ہوتے ہیں۔ مقامی اجزاء سے کام شروع ضرور کیا تھا مگر اس وقت میں کاروباری حیثیت سے کام نہیں کر رہی تھی"۔

"کیا بیکنگ اور کوکنگ کے بعد ڈیلیوری کے انتظامات بھی فرد واحد یعنی آپ ہی دیکھ رہی ہیں؟"

"بے شک میرے تعاون کے لئے شوہر بھی موجود ہیں مگر ڈیلیوری کے رائیڈرز اور خریداری کرنے والی جگہوں کے عملے کے ساتھ یہ خاصی چیلنجنگ جاب ہے لیکن میں نئے آنے والوں کو یہ ضرور کہوں گی کہ آپ مشکلات نہ گھبرائیں اور ہمت چھوڑ کر نہ بیٹھ جائیں"۔

"آپ کا لزانیا ذائقے کے متلاشیوں کی دسترس میں کیسے ہے؟"

"کیونکہ یہ قیمتاً مہنگا نہیں ہے۔ میرے ایک لیٹر پیک کی قیمت 650 روپے ہے۔ اسی میں ڈیلیوری چارجز شامل ہیں جو کراچی کے دور افتادہ علاقوں کے لئے بھی یکساں ہیں۔ ایک روز پہلے آرڈر کیجئے۔ فیس بک پر تصاویر بھی میں نے نہیں دی ہیں یہ سب میری چاہنے والیوں نے آرڈر وصول کر کے کھینچی ہیں اور وہ اپنے تاثرات میں انتہائی غیر جانبدارانہ رائے رکھتی ہیں۔ بڑے خلوص سے تعریف کرتی ہیں۔ ایک ڈبل لیٹر پیک کی قیمت 1050 روپے ہے جو تین سے چار افراد کے لئے مناسب ہے۔ فیملی پیک کی قیمت 1450 روپے ہے یہ تین لیٹر پیک جسے بڑی فیملی سہولت سے استعمال کر سکتی ہے"۔

"کیا لزانیا کو پاکستان کے پوش علاقوں ہی میں کھایا اور پسند کیا جاتا ہے؟"

"میں کراچی کی مثال دیتی ہوں کہ مجھے گلشن اقبال، گلشن معمار اور محمود آباد کے ساتھ ساتھ پی ای سی ایچ ایس، کلفٹن، ڈیفنس اور نارتھ ناظم آباد سے بھی آرڈر ملتے ہیں۔ پہلے میرا بھی یہی خیال تھا کہ اسے ایلیٹ کلاس ہی پسند کرے گی مگر ایسا نہیں ہے۔ میرے شائقین میں بچوں، بچیوں کی بھی بڑی تعداد ہے جو فیس بک پر اپنی رائے دیتے ہیں۔ کھانے کا بزنس کرنا قطعاً آسان نہیں ہے۔ لوگ لزانیا کو پسند کرتے ہیں اس لئے ان میں جج کرنے کی عمدہ صلاحیت بھی ہے۔ وہ ایک ایک چیز کو نہایت باریکی سے دیکھتے ہیں۔ پہلی بار کے تجربے کے بعد پچھلے دو ماہ میں تین سے چار مرتبہ ایک ہی گھر سے آرڈر کا ملنا میری کامیابی ہی ہے۔ اب تو میرے کسٹمرز مجھے بڑھاوا دے رہے ہیں"۔

> "میں نے تجارتی بنیادوں پر بھی لزانیا ہی کو متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی"

"پھر آپ ٹیلی ویژن پر کب نظر آئیں گی؟"

"یہ میری ترجیحات میں فی الحال شامل نہیں۔ میں نے ناہید انصاری کے ساتھ اے آر وائی زندگی پر شو کیا ہے۔ وہاں میں نے ایرانی کھانے بنانے سکھائے تھے۔ ناہید صاحبہ کی شخصیت میں غرور یا گھمنڈ نام کی کوئی چیز نہیں۔

ایک شو کے بعد انہوں نے دوسرا شو بھی کروایا، بس یہی کافی ہے"۔

"کیا کسی سیلیبریٹی شیف سے پکانے میں تحریک ملی؟"

"میں جب بھی موقع ملے ٹیلی ویژن ضرور دیکھتی ہوں تاکہ ان سینئر لوگوں سے کچھ نہ کچھ سیکھوں مگر متاثر ہونے والی میری سسرال ہے جہاں بہت اعلیٰ کوکنگ ہوتی ہے۔ نندتیں سے چالیس افراد کا کھانا پکا لیتی ہیں نند کی ساس، میری پھوپھیاں اور میری والدہ جو ایران میں رہتی ہیں میرے لئے تحریک کا باعث بنیں"۔

"کیا مستقبل میں لزانیا کسی آؤٹ لیٹ کی شکل میں یا ریسٹورنٹ میں دستیاب ہوگا؟"

"میرا ارادہ ہے کہ اپنا آؤٹ لیٹ علیحدہ رکھوں گی۔ ابھی تو میں سسرال کے ساتھ رہ رہی ہوں اور اپنے کچن ہی سے چھوٹے پیمانے پر لزانیا کیٹرنگ کر رہی ہوں لیکن میری کوشش ہے کہ ایک ایسی علیحدہ جگہ ضرور ہو جہاں Dine In اور Out کا اچھا انتظام ہو"۔

"چلتے چلتے ہمیں لزانیا گرم کرنے کی Tips بتایئے؟"

"اگر آپ اوون میں گرم کریں تو بہتر ہے ورنہ بڑے پتیلے میں آدھا گلاس پانی اسٹیم کے لئے لیجئے۔ اس میں ایک پتیلی رکھ کر لزانیا ایلومینیم فوائل سمیت رکھئے اور اسے دوسرے پتیلے سے ڈھانپ دیجئے چند سیکنڈ میں لزانیا گرم ہوگا۔ لزانیا میں نوڈلز ہی ایک حساس نوعیت کا جزو ہوتا ہے۔ آپ اسے 12 منٹ سے زیادہ نہ ابالئے پھر ٹھنڈے پانی سے نتھاریں اور استعمال کر لیں تو اس طرح لزانیا کی لیئرز مہارت سے دی جا سکتی ہیں"۔

Kale

گوبھی کے خاندان کی اہم رکن، صحت بخش سبزی

یہ سپر فوڈ کیوں کہلاتی ہے؟

پاکستان میں بند گوبھی کی یہ قسم ہر جگہ دستیاب نہیں ہے جو ذائقے میں ترش بھی ہے اور کسی قدر کڑواہٹ بھی لئے ہوئے ہے۔ گہرے سبز پتوں کی باریک باریک جھریوں بھری شکل کی یہ سبزی دنیا بھر میں صحت کے اعتبار سے سپر فوڈ کہی جاتی ہے۔

یہ مخصوص گوبھی آپ کو اپنے سبزی والے سے نہیں ملے گی لہٰذا اپنے شہر کی کسی بڑی سپر مارکیٹ میں جایئے کیونکہ بروکولی ہو یا Kale یہ سبزیاں عام طور پر گلی کوچوں میں بکنے کے لئے نہیں آتی۔ عام لوگوں کو اس سبزی کے طبی خواص کا علم بھی نہیں ہے اس لئے وہ اسے پاکستانی سبزی نہیں سمجھتے۔

یہ ہے فولادی قوت کا سر چشمہ

بند گوبھی، بروکولی، پھول گوبھی، Brussels Sprouts اور Collard Greens، یہ تمام ایک ہی خاندان کی سبزیاں ہیں چنانچہ ان کے طبی خواص میں بھی حد درجہ مماثلت پائی جاتی ہے۔

Kale میں سرخ گوشت کی نسبت زیادہ آئرن اور اسی طرح کیلشیم کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ تاہم بنیادی طور پر یہ سبزی وٹامن K پر مشتمل ہے۔

وٹامن K انسانی جسم میں فاسد مادوں کا ذخیرہ نہیں ہونے دیتا۔ یہ مختلف سرطانوں کے خلاف بھرپور مزاحمت کرتا ہے چنانچہ Kale کھانے والوں کی شریانوں میں خون رواں دواں رہتا ہے علاوہ ازیں اس میں کینسر پیدا کرنے والے عناصر کو بڑھنے سے روکنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود کیلشیم کی وجہ سے ہڈیوں کے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ سبزی جوڑوں کے درد، گھٹنے اور ٹخنے سوجنے کی بیماری میں افاقہ دیتی ہے۔

Kale وٹامن A اور C سے بھرپور سبزی بھی

یہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں کمی اور اسے ہموار سطح پر رکھتی ہے۔ وٹامن A کی مدد سے استعمال کرنے والوں کو بصارت سے متعلق عارضوں میں آرام ملتا ہے۔ یہ وٹامن ہماری جلد کے کولاجن کی سطح بہتر رکھتا ہے۔ کولاجن ایسی پروٹین ہے جو عضلات اور پٹھوں میں پائی جاتی ہے لیکن بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ یہ اپنی نمی کھونے لگتی ہے۔ وٹامن C کے ساتھ مل کر یہ قوت مدافعت کو بہتر کرتی ہے۔ یعنی Kale میں ان دونوں وٹامنز کی وجہ سے ہمارے مدافعتی نظام کو تحریک ملتی ہے۔

یہ ہیں پاورفل اینٹی آکسیڈنٹس بھی

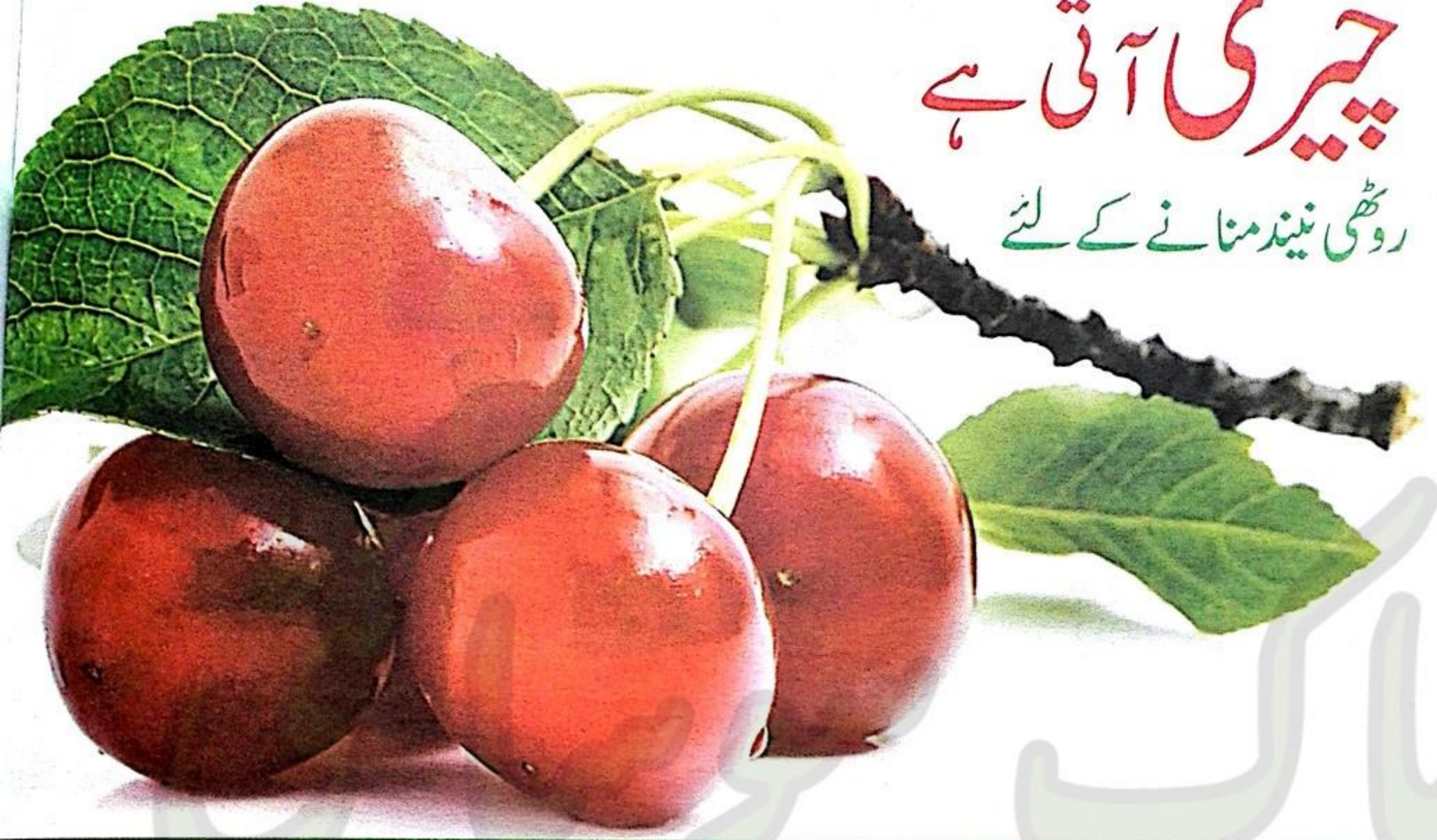
اس سبزی میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز ہماری جلد، بالوں اور ناخنوں کے لئے کارآمد ہیں۔ اس کے علاوہ آرتھرائٹس اور Autoimmune Disorders کے علاوہ مختلف اینٹی بایوٹکس کے مضر اثرات دور کرنے اور مختلف اقسام کے کینسرز سے بچاؤ کے لئے Kale کھانا بے حد مفید ہے۔

Kale ذائقے میں خوش ذائقہ نہیں تو پھر کیسے کھائی جائے؟

عام طور پر یہ سوال اٹھتا ہے کہ اس سبزی کو کیسے استعمال کیا جائے۔ اگر آپ اسے سادہ انداز میں نہیں کھاسکتے تو سیب اور لیموں کے جوس، تربوز کے شربت کے ساتھ ادرک کا عرق ملا کر اس سبزی کو Blend کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح یہ مشروب ذائقے اور غذائیت دونوں میں بہتر رہے گا۔

اگر آپ Kale کو بھاپ میں پکالیں۔ اس پر ہلکا سا نمک ایک چائے کے چمچ کے برابر زیتون کا تیل چھڑک کر سلاد بنائی جاسکتی ہے یعنی اس ایک سبزی کے ساتھ مختلف شکلوں میں کئی چیزیں تیار کی جاسکتی ہیں۔ جن کے طبی و غذائی خواص بھی برقرار رہیں اور غذائیت پر کسی قسم کا سمجھوتہ بھی نہ ہو۔ تجرباتی بنیادوں پر کچھ بھی بنائیں اسے صحت بخش انداز میں استعمال کریں۔

چیری آتی ہے

روٹھی نیند منانے کے لئے

پاکستان کے رسیلے اور صحت بخش پھلوں میں چیری بھی شامل ہے جسے اگر پہاڑی علاقوں کے پھلوں کی ملکہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چیری کا درخت گلاب کے خاندان Rosaceae سے ہے۔ اسے باغبانی کی خاص اصطلاح میں Prunus جنس میں رکھا گیا ہے۔

Genus سے تعلق رکھنے والے کئی درختوں کے پھل کو چیری کہتے ہیں۔ چونکہ اس جنس میں آلوچہ، خوبانی اور آڑو وغیرہ بھی شامل ہیں اس لئے اس جنس کے تمام پودوں کے پھلوں کو چیری نہیں کہا جاسکتا۔ دنیا بھر میں پائی جانے والی چیری کی انواع (Species) کی تعداد کافی زیادہ ہے۔ ان میں درج ذیل اقسام قابل ذکر ہیں۔

1- جنگلی یا میٹھی چیری
2- ترش چیری
3- کالی چیری

یہ پھل ایشیا، یورپ، آسٹریلیا اور امریکہ سمیت دنیا کے بیشتر حصوں میں پایا جاتا ہے۔ 2007ء میں کئے جانے والے ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں چیری کی سالانہ پیداوار تقریباً 2 ملین ٹن ہے۔ اس پیداوار کا 40 فیصد حصہ یورپ سے اور 13 فیصد امریکہ سے حاصل ہوتا ہے۔ پاکستان کے پہاڑی علاقوں بالخصوص گلگت اور بلتستان میں سب سے پہلے پکنے والے درخت کے پھلوں میں سے ایک ہے۔

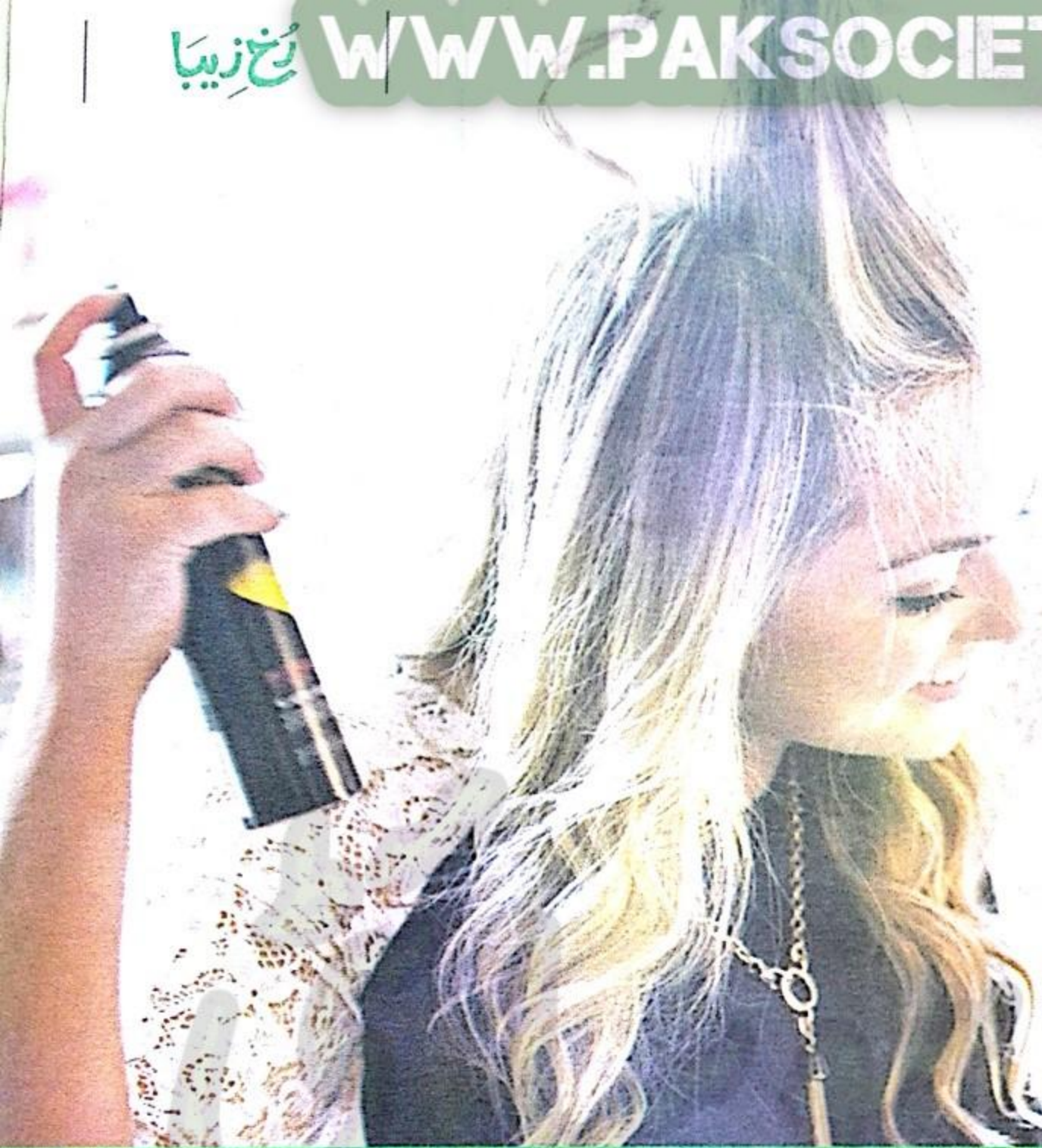
اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے چیری کا گودا پانی پر مشتمل ہے۔ اس کے علاوہ اس میں اینتھوسائنز (Anthocyanins) نامی ایک سرخ مواد، شکریات، لحمیات، حیاتین، نمکیات، نامیاتی تیزاب Bioflavonoids (Phenolic Compound) اور Melatonin وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

چیری کے رنگ میں سرخی فری ریڈیکلز کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ یہ خلیوں اور ٹشو کو نقصان پہنچانے سے روکتی ہے۔ فری ریڈیکلز کے خلاف کام کرنے والی اس قوت کو مانع تکسید یعنی اینٹی آکسیڈنٹس کہتے ہیں۔

چیری میں موجود شکریات میں گلوکوز اور فرکٹوز فوری طور پر توانائی فراہم کرتے ہیں۔ چیری کے موسم میں ذہنی کام کرنے والوں کو چند عدد چیریاں تازہ دم کرسکتی ہیں۔

چیری میں اعصابی نظام کو درست رکھنے کی صلاحیت ہے۔ نیند نہ آنے کی شکایت، آنکھوں، دانتوں، ہڈیوں اور جوڑوں کے لئے بھی نہایت کارآمد پھل ہے۔ اس کے گودے میں موجود میلاٹونن نامی کیمیائی جزو بڑھاپے کے عمل کوسست کرنے کے ساتھ ساتھ یادداشت کی کمی کو روکنے اور اچھی نیند کے لئے مفید ہے۔

100 گرام چیری میں اہم غذائی اجزاء کی مقدار حسب ذیل ہے

کاربوہائیڈریٹس	13 گرام
ڈائٹری فائبرز	2 گرام
چکنائی	2 گرام
پروٹین	1.1 گرام
وٹامن C	7 گرام
فولاد	4 گرام

حیرت نہ کیجئے نیا رجحان اپنایئے

ڈرائی شیمپو آیا ہے سہولت کے لئے

سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ بال دھونے کے لئے پانی کی ضرورت تو بہر حال پڑے گی یا نہیں؟ ذرا سوچئے کہ آپ کی آنکھ ساڑھے نو بجے صبح کھلی ہو اور آپ کو ساڑھے دس بجے تک لازماً دفتر پہنچنا ہو اور بال بھی میلے سے لگ رہے ہوں، ظاہر ہے کہ اس صورت میں پریشانی تو بڑھے گی۔ یقیناً اس مسئلے کا حل ڈرائی شیمپو کے پاس ہے۔ یہ اسی لئے مارکیٹ میں متعارف کرائے گئے ہیں تاکہ ملازمت پیشہ یا کالج جانے والی طالبات وقت اور وسائل کی بچت بھی کرلیں اور صفائی ستھرائی کے مقاصد بھی حاصل کرلیں۔

یہ ڈرائی شیمپو دنیا کے کئی ممالک میں دستیاب ہے۔ روغنی بالوں کو روزانہ دھونا پڑتا تھا اس سے بالوں کی صحت متاثر ہوتی ہے اور نشوونما پر بھی منفی اثر پڑتا ہے لہٰذا خواتین کے بالوں سے چکنائی دور کرنے کے لئے اس نئی پراڈکٹ سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

اگر آپ نے بال ترشوائے یا کوئی اسٹائلش ہیئر کٹ کروایا ہے اور آپ چاہتی ہیں کہ اس نئے ہیئر کٹ کو Blow Dry کے ساتھ کچھ روز ایسے ہی قائم رکھا جائے تو پھر یہی نیا شیمپو آپ کے لئے موزوں ہے۔ یہ اس وقت بھی کارآمد ہوتا ہے جب کبھی پانی کی کمی ہو۔ اس کے علاوہ سفر کے دوران یا بچوں کو Camping کے دوران جگہ اور پانی وافر مقدار میں میسر نہ آسکے تو وہ اپنے ہمراہ ڈرائی شیمپو لے جاسکتے ہیں تاکہ حتی الامکان حد تک چکنائی اور مٹی کے ذرات کی صفائی ہوتی رہے۔

ڈرائی شیمپو کس طرح کام کرتا ہے؟

یہ ہیئر اسپرے کی طرح بوتل میں دستیاب پاؤڈر کی شکل میں یعنی خشک میٹریل ہوتا ہے۔ اسے جڑوں میں ملا جاتا ہے تاکہ تیل کو جذب کرکے بالوں کو اصلی حالت میں لوٹا دے اور یوں محسوس ہو کہ آپ نے ابھی ابھی بالوں کو دھو کر خشک کیا ہے۔ یہ شیمپو ایروسول Propellants، کنڈیشننگ اور چکنائی جذب کرنے کی صلاحیت رکھنے والے مادوں کو ملا کر بنایا جاتا ہے۔ اس میں خوشبو کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ استعمال کرنے کے بعد اس کی بھینی بھینی مہک محسوس کی جاسکتی ہے۔

چند اقسام

ایروسول اسپرے

ڈرائی پاؤڈر اور گاڑھے مائع شکل میں پمپ والی بوتلوں میں بھی دستیاب ہے۔ پمپ کے ذریعے تھوڑا سا شیمپو نکال کر بالوں کی جڑوں اور سروں پر لگا دیا جائے یا بالوں کی لٹوں کو تقسیم کرکے اسپرے کرلیا جائے۔ یہ پاکستان میں بڑے اسٹورز پر دستیاب ہے اگر نہ ملے تو آن لائن آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ حساس جلد کی حامل بہنوں کے لئے یہ نامیاتی اجزاء کے ساتھ بھی دستیاب ہے۔

2 in 1
BLACK ROSE
Herbal & Egg Shampoo with
Conditioner
BLACK ROSE
Egg Shampoo with
Conditioner
BLACK ROSE
Herbal Shampoo with
Conditioner
بال خوبصورت تو
آپ خوبصورت!

میک اپ سے پہلے احتیاط لازم ہے

آئی لائنر، مسکارا اور کاجل خشک آنکھوں کے لئے تکلیف دہ ہوگا

دنیا بھر کی خواتین اپنے حسن کی افزائش کے لئے میک اپ کا سہارا لیتی ہیں۔ جہاں میک اپ پروڈکٹس خوبصورت بناتی ہیں وہیں ان میں سے کچھ مضر صحت اثرات بھی رکھتی ہیں۔ خاص طور پر آئی لائنر اور کاجل جن کے ذرات آنکھوں میں داخل ہوکر انفیکشن اور بینائی کے مسائل پیدا کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق پلکوں کے کناروں یا اندر کی جانب لگایا جانے والا آئی لائنر آنکھوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ ماہرین امراض چشم جن کا تعلق یونیورسٹی آف واٹرلو کینیڈا سے ہے کا کہنا ہے کہ ہمارے کلینک میں آنکھوں کے انفیکشن میں مبتلا بہت سے مریض ایسے ہوتے ہیں جن کے Contact Lens سے آئی لائنر کے ذرات چپکے رہتے ہیں۔ بیشتر اوقات آئی لائنر کے موذی ذرات Tear Film سے چپک کر آنکھوں کو دھندلا دیتے ہیں۔ ان آئی کاسمیٹکس میں Wax اور Pigments لینز کی سطح سے چپک کر دیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ ان سے آنکھوں میں جلن اور خارش پیدا ہوجاتی ہے۔

ماہرین امراض چشم کا مزید کہنا ہے کہ مختلف قسم کے آئی لائنر کا آنکھوں میں مشاہدہ کیا گیا۔ آئی لائنر عموماً دو طرح سے لگایا جاتا ہے، ایک پلکوں کے بیرونی لائن پر دوسرا اندر کی جانب، اس مطالعے میں 26 سے 30 برس کی تین خواتین کو شامل کیا گیا تھا جنہیں دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ نے آئی لائنر کو پلکوں کے باہر جلد پر، دوسرے نے اندر کی جانب لگایا۔ اس آئی لائنر کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے لگانے کے پانچ سے دس منٹ بعد وڈیو بنا کر مشاہدہ کیا گیا کہ اس دوران ان کے کتنے ذرات آنکھوں میں داخل ہوئے۔ وہ خواتین جنہوں نے پلکوں کے اندر آئی لائنر لگایا تھا ان کی آنکھوں میں 15 سے 30 فیصد زائد ذرات داخل ہوئے تھے اسی طرح میک اپ بھی بہت تیزی سے آنکھوں میں داخل ہوتا ہے۔ اس تجربے کے دوسرے راؤنڈ کی

ویڈیو ٹیپ دو گھنٹے بعد بنائی گئی اس وقت آنکھوں کی Tear Film پر آئی لائنر کے ذرات نہ ہونے کے برابر تھے، کیونکہ یہ ذرات بہت تیزی سے آنکھوں سے منتقل ہوجاتے ہیں۔

ماہرین امراض چشم کا کہنا ہے کہ بہت سے ذرات دو گھنٹے میں بہہ کر صاف ہوجاتے ہیں لیکن اگر آپ میں سے کسی خاتون نے Contact Lens لگا رکھے ہوں تو یہ ان کے ساتھ چپک کر شدید تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ خاص طور پر حساس اور خشک آنکھوں کے لئے یہ بہت مسائل پیدا کر رہا ہے تاہم اسے مستقل لگانے سے اس کے ذرات جمنا شروع ہوجاتے ہیں جو بعض اوقات انفیکشن کی شکل اختیار کرلیتے ہیں۔

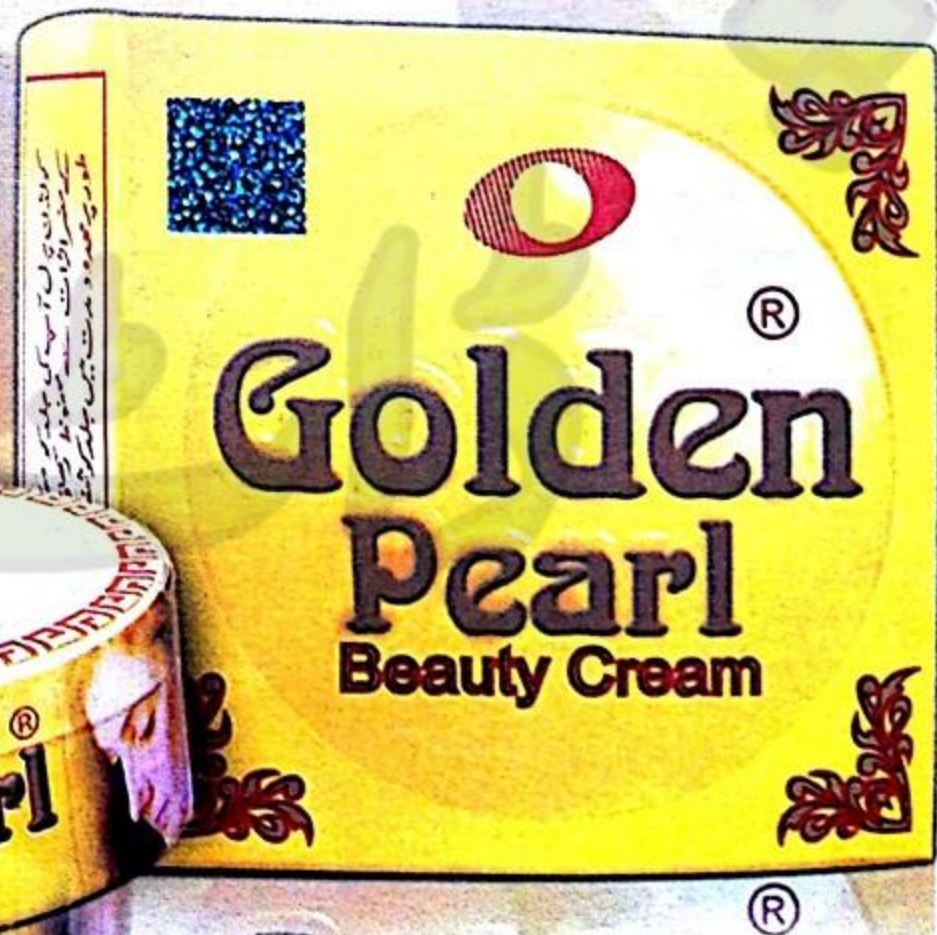
آئی لائنر کے اجزاء:

اس میں تیل، سلیکون، گم اور ویکس شامل ہوتی ہے جن کی وجہ سے یہ آنکھوں سے چپکا رہتا ہے۔ وہ خواتین جو کانٹیکٹ لینس کا استعمال کرتی ہیں ان کے لئے یہ بہت سے مسائل لئے ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اسے آنکھوں کے اندر استعمال کرنے سے گریز کیا جائے۔

خاص طور پر پنسل آئی لائنر جسے بہت سی خواتین آنکھوں کے اندر خوب رگڑ کر لگاتی ہیں دراصل آنکھوں میں جاتے ہی یہ ذرات خطرناک ہوجاتے ہیں اور انفیکشن کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پنسل کو آنکھوں کے باہر بھی استعمال کرنا ہو تو چھیل کر کیا جائے تاکہ اس کی نوک سے

چپکا ہوا گرد و غبار اتر جائے۔ اس نئی نوک سے انفیکشن کے خطرات کم ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح رات کو سونے سے قبل میک اپ کو لازمی طور پر صاف کرلیا جائے۔ خاص طور پر گلیٹر آئی لائنر سے زیادہ انفیکشنز کے خطرات ہوتے ہیں۔ اسی طرح مسکارا بھی آنسو کی نالی میں جمع ہوکر زیادہ آنسو بنانا شروع کر دیتا ہے۔

خشک آنکھوں والے افراد کی آنکھوں میں اس قدر پانی نہیں ہوتا جو اس میک اپ کو بہالے جائے یہی وجہ ہے کہ آئی میک اپ ان کے لئے زیادہ خطرات رکھتا ہے۔

Goldenpearl
Beauty Forever
Lighter Skin
Brighter You
Golden
Pearl
Beauty Cream
Goldenpearl
Beauty Cream
Golden Pearl Cosmetics-Pakistan
www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk

بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟

اسی طرح جلد کی قدرتی چمک اور تازگی لوٹ آئے گی

زمانہ قدیم میں یونانی خواتین اپنی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے باقاعدگی سے پورے جسم پر بھاپ دیا کرتی تھیں۔ آج بھی ماڈرن خواتین کلینزنگ کرنے اور فیشل لینے کے بعد اسٹیم یعنی بھاپ لیتی ہیں گویا یہ فیشل کا اختتامی مرحلہ چہرے کی صفائی مکمل کرتا ہے۔

آج بھی گھر میں آپ جب چاہیں کلینزنگ کریں اور ایک پیالے میں گرم پانی اور تولئے کی مدد سے اسٹیم لے سکتی ہیں۔ اس سے چہرے کے مسام کھل جاتے ہیں۔ ان میں موجود سفید اور سیاہ کیل نرم ہو کر باہر نکل جاتے ہیں اور ساتھ ہی گردوغبار اور دھول مٹی کا بھی صفایا ہو جاتا ہے۔ بھاپ لینے کے اس عمل سے چہرے پر موجود داغ دھبے بھی فوری طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

ماہرین حسن فیشل کے ہفتہ واری پروگرام کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ ماحولیاتی آلودگی اور اگر آپ روزانہ فاؤنڈیشن اور پاؤڈر استعمال کرتی ہوں تو چہرے کی آلودگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ رنگت ماند پڑتی ہے۔ کیل مہاسے چھائیاں اور داغ دھبے ہونے کا ایک سبب چہرے کی گہرائی تک صفائی نہ کرنا بھی ہے۔ اگر ہمارے مشورے کو اہمیت دیں تو بھاپ لینے کے فوائد آپ کو یقیناً حاصل ہوں گے۔

پہلا مرحلہ

اپنے بالوں کو لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کسی اچھے ملک کلینزز سے چہرے کا مساج کریں۔ یاد رکھئے کہ مساج کے دوران آپ کی انگلیاں چہرے پر دائرے کے اندر حرکت کرنی چاہئیں۔ چہرے کی جلد سے گندگی اور گردوغبار کی اولین تہہ علیحدہ ہونے کے بعد گرم پانی کے پیالے میں کوئی جڑی بوٹی مثلاً لیونڈر کی جھاڑی یا پتے یا گلاب کی چند پتیاں یا اپنا پسندیدہ تیل تلسی کے دو چار پتے، نیم یا پودینے اور لیموں کے پتے، کچھ بھی ڈال سکتی ہیں۔

مساج کرنے کا دورانیہ تقریباً 15 منٹ پر مشتمل ہونا چاہئے اس کے بعد تولیہ سر کے اطراف اس طرح لپیٹئے کہ بال ڈھکے رہیں۔ چہرہ تولئے کے اندر ہو۔ پانی زیادہ گرم محسوس ہو تو چہرے کو پیالے سے ذرا فاصلے پر رکھ کر ڈھک لیں۔ کم از کم 15 منٹ تک بھاپ چہرے کو پڑتی رہے۔ اس دوران اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو رہی ہو یا آپ خود کو آرام دہ محسوس نہ کر رہی ہوں تو ہر تھوڑی دیر بعد تولیہ ہٹا کے سانس لے لیجئے۔

دوسرا مرحلہ

بھاپ صرف بارہ سے پندرہ منٹ ہی لیجئے کیونکہ اس کی زیادتی بھی نقصان دہ ہے۔ اس طرح جلد کی قدرتی ٹون تباہ ہو سکتی ہے بلکہ چہرے پر وقت سے پہلے جھریاں پڑ سکتی ہیں۔

چکنی جلد کی حامل خواتین کیا کریں؟

انہیں بہت زیادہ احتیاط کرنی پڑے گی خاص کر جب چہرہ دانوں سے بھرا ہو۔ گرمیوں کے موسم میں کیل مہاسوں والی جلد کو خاص مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر یہ خواتین پیشہ ورانہ مہارت رکھنے والی بیوٹیشن کی مدد حاصل کر لیں تو بہتر ہے۔ اگر آپ کی بیوٹیشن اسے درست قرار دے تو یہ تجویز قابل غور ہے۔ ایک لیٹر پانی کو کھلے برتن میں ابال لیں۔ اب اس میں ایک چائے کا چمچ ہلدی، 3 ٹکڑے دارچینی اور ایک کھانے کا چمچ گرین ٹی شامل کر لیں اور اس پانی سے بھاپ لیں۔ گرین ٹی سے دھوپ کی تمازت سے جھلسے ہوئے چہرے پر نکھار آتا ہے۔

ہلدی بھی لائے نکھار

دراصل ہلدی میں قدرتی طور پر سلفر پایا جاتا ہے جو ہماری جلد کو ہر قسم کے انفیکشن سے دور رکھتا ہے اس کے استعمال سے دانے ختم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے جبکہ دارچینی سے جلد کی الرجی دور ہوتی ہے۔

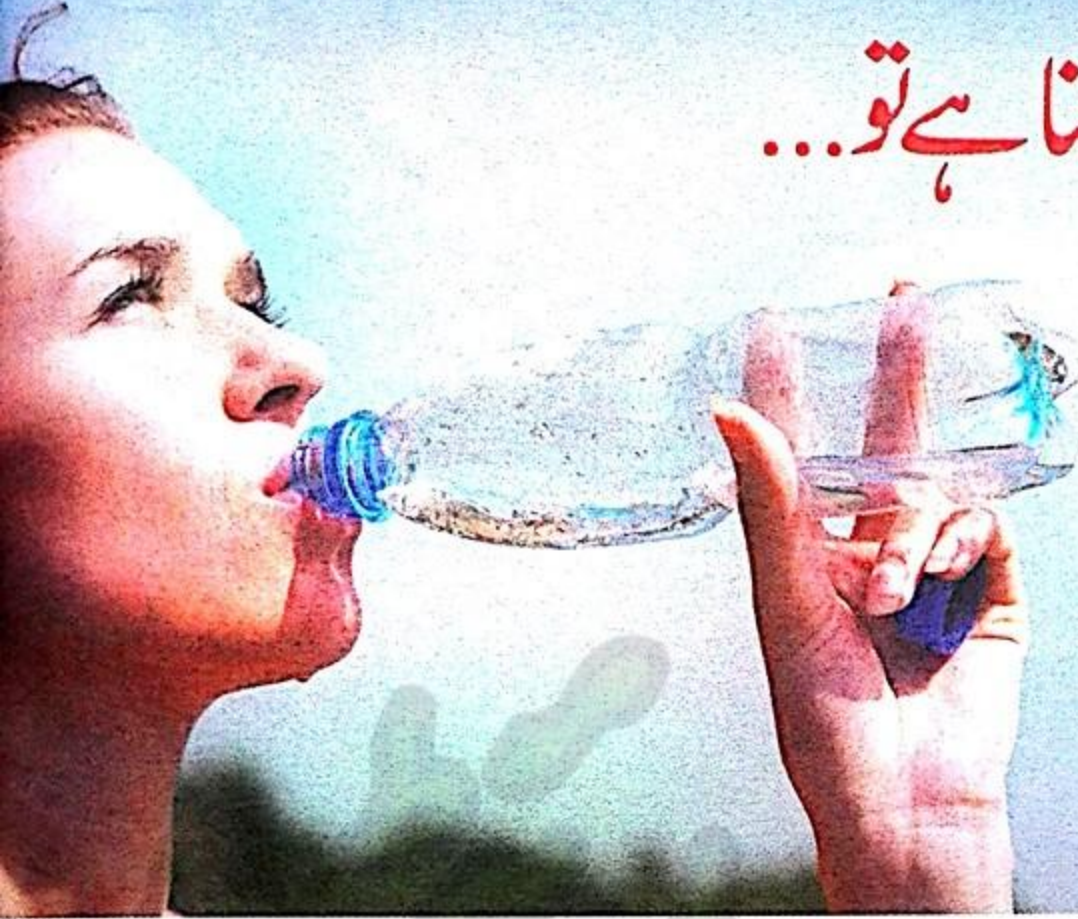
چنبیلی کے پھول یا چند قطرے لیونڈر کے ساتھ

اگر آپ بھاپ کے پانی میں چنبیلی کا پھول یا لیونڈر آئل کے دو چار قطرے شامل کر لیتی ہیں تو اس طرح پانی اچھا موئسچرائزر بن جاتا ہے۔ یہ آپ کی خشک جلد کو نرم کر دیتا ہے۔

لیموں کے قطرے، نیاز بو یا روزمیری کے ساتھ

یہ چکنی جلد کی حامل خواتین کے لئے موزوں انتخاب ہو سکتا ہے۔ چکنی جلد حساس ہوتی ہے لہٰذا پانی میں عرق گلاب، گرین ٹی کے چند پتے، روزمیری کے ایسنشیل آئل یا تازہ پتے شامل کر کے پانی ابال لیں اور قابل برداشت حد تک ہو جائے تو بھاپ لیں۔ آخر میں نرم ٹشو پیپر یا نرم تولئے سے چہرہ خشک کریں۔ حساس جلد کی حامل خواتین کبھی چہرہ نہ پونچھیں اور نہ ہی اسے رگڑیں۔ ان چند احتیاطی تدابیر کے بعد آپ دیکھیں گی کہ چہرہ صاف شفاف اور پہلے سے زیادہ پرکشش ہو گیا ہے۔

موسم گرما میں انفیکشنز سے بچنا ہے تو...

6 چیزوں کو بدل ڈالئے

صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے کہ تازہ غذائیں استعمال کی جائیں اور غذا کے ساتھ ساتھ دیگر زیر استعمال اشیاء کو بھی تبدیل کرتے رہیں مثلاً لباس، کام کرنے کے اوزار اور ایسی تمام اشیاء جو زیر استعمال ہوں اور پرانی ہوتی چلی جاتی ہیں۔ ایک تو ان کی بدوضعی، دوسرے ان کا غیر معیاری ہو جانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ وائرل انفیکشنز ان بداحتیاطیوں کے باعث بھی لاحق ہو رہے ہیں۔

چلئے ہمارے ساتھ پہلے تو کچن میں چلئے

یہاں آپ کو کئی ایسی چیزیں ملیں گی جو اب ناقص ہو چکیں۔ مثال کے طور پر پرانے مصالحے اور انہیں محفوظ رکھنے کے لئے برتنوں اور ڈبوں کی حالت زار پکار پکار کے متوجہ کرے گی۔ ان پر پڑنے والے نشانات اور دھبے جہاں آپ کے کچن کے جمالیاتی تاثر کو خراب کرتے ہیں وہیں ان میں Smell بھی آنے لگتی ہے۔

پلاسٹک ایسا مٹی ریل ہے جو بلاشبہ کانچ اور شیشے کی طرح نازک نہیں تاہم اس میں پائے جانے والے Toxins بدلتے موسم اور کچن کے درجہ حرارت میں آپ کی صحت بخش غذاؤں اور دیگر مصالحوں کو آلودہ کر سکتے ہیں۔

آسان حل

روزمرہ کھانے کی یا محفوظ کر کے تادیر کارآمد رکھنے کے خیال سے جو اشیاء اب تک پلاسٹک کی برتنوں میں رکھی تھیں اب جام جیلی، چاکلیٹ، مایونیز وغیرہ کی خالی بوتلوں کو دھو کر، دھوپ میں خشک کر کے ان میں بھر لیجئے۔ کوشش کریں کہ

شیشے کی بوتلوں ہی میں دالوں اور مصالحوں کو محفوظ کریں۔ اس کے لئے گھر میں آنے والی جام جیلی کی بوتلوں کو ضائع نہ کریں۔

ڈائٹ مشروبات کو بائے بائے کہئے

پرہیزی مشروبات پی کر فائدے کے بجائے نقصان سے دوچار ہو رہے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق مصنوعی مٹھاس والے مشروب ان جراثیم کو نقصان پہنچاتے جو ہماری آنتوں میں رہ کر نظام ہاضمہ کو توازن میں رکھتے ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں پی کر ذیابیطس سے بچیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔

ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے

دن میں دو مرتبہ دانتوں کو برش سے صاف کرنے سے برش 3 ماہ میں اپنی طبعی عمر پوری کر لیتے ہیں۔ برش کے فائبر گھس جاتے ہیں اور اکثر بدشکل ہو جاتے ہیں اس طرح وہ دانتوں کی صفائی نہیں کر سکتے یعنی ان میں دانتوں کو صاف رکھنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

کانٹیکٹ لینز استعمال کریں احتیاط سے

اگر آپ Contact Lens لگاتی ہیں اور آپ کی آنکھوں میں Infection ہو جاتا ہے تو انہیں محفوظ کرنے والی ڈبیا اور سوڈیم کلورائیڈ کی مدت استعمال ضرور چیک کر لیں۔ ڈبیا بدل لیں۔ اس ڈبیا کی عمر بھی 3 ماہ ہے اس کے بعد ڈبیا میں نشانات پڑ جاتے ہیں۔

سن بلاک

گرمیوں میں خاص کر سن بلاک لگا کر گھر سے باہر جانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کا اثر ایک مدت کے بعد ختم ہو جاتا ہے یعنی ایسے کیمیائی اجزاء جو ہماری جلد کو سورج کی UV شعاعوں کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ بعد میں یعنی پورے دن تک کارآمد نہیں رہتے خواہ آپ کتنی ہی مقدار میں یہ لوشن کیوں نہ لگالیں۔ بے اثر لوشن لگانے سے دھوپ کی شعاعیں نقصان پہنچا سکتی ہیں اور جلد کا کینسر ہو سکتا ہے۔

پرانی کاسمیٹکس

آنکھوں کے میک اپ کے لئے استعمال ہونے والی ہر کاسمیٹکس جن میں کاجل، مسکارا اور آئی شیڈ وشامل ہے زیادہ عرصہ تک استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ان میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی 3 ماہ سے 5 ماہ تک استعمال کرنے کے بعد علیحدہ کر دینے چاہئیں ورنہ انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔

حتی الامکان حد تک آسانیاں پیدا کرنے اور احتیاط بھری زندگی گزارتے ہوئے ہمارا مشورہ ہے کہ خاص طور پر موسم گرما میں تازہ غذائیں کھائیں۔ بستر سے لے کر تولیوں، موزوں سے لے کر زیر استعمال لباس تک کو روزانہ تبدیل کریں یا انہیں ہر دوسرے تیسرے روز دھوپ میں رکھ کر آلودہ ہونے سے بچائیں تا کہ اس طویل موسم میں صحت مند رہ سکیں۔

سفیدہ (Eucalyptus)

نباتاتی نعمت سے کم نہیں

700 اقسام کا ماحول دوست پیڑ کئی امراض میں تریاق ہے

سمعیہ جلیس

لمبوتری شکل کا دبیز پتوں والا یہ درخت کراچی اور گرد و نواح میں عام دیکھا جاتا ہے۔ کچھ لوگ وکسی کے درخت کے نام سے بھی اس کو جانتے ہیں۔ بنیادی طور پر آسٹریلیا سے تعلق رکھنے والا یہ پودا نباتاتی خاندان Mystacea سے ہے اور پورا سال ہرا بھرا رہتا ہے اس کی 700 کے قریب اقسام ہیں جو اب تمام دنیا میں اپنے ماحول دوست طبی خواص کی وجہ سے پہچانی جاتی ہیں۔

قدرتی ماحول دوست

جن علاقوں میں یہ درخت عام ہوتے ہیں وہاں کی آب و ہوا پر ان کا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ حشرات الارض میں کمی کا سبب ہوتے ہیں۔ یہ درخت مچھروں کی افزائش میں کمی سے ان سے پھیلنے والے امراض مثلاً ملیریا اور ڈینگی وغیرہ سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے چونکہ یہ درخت زیادہ پانی جذب کرتا ہے اس لئے جن علاقوں میں زیر زمین پانی کی زیادتی ہو یعنی سیم و تھور کے مسائل کو کنٹرول کرنے کے لئے یہ باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کاشت کیا جاتا ہے۔

روغن سفیدہ Eucalyptus Oil

یوکلپٹس کا تیل اس کے لبوترے پتوں کو سکھا کر کشید کیا جاتا ہے۔ جو بے رنگ مگر تیز خوشبودار ہوتا ہے۔ یہ تیل اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خواص کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں شامل جز Cincole ڈینٹل پروڈکٹس اور ماؤتھ واش وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ تیل اپنی فریش خوشبو کی وجہ سے پرفیومز اور دیگر کاسمیٹکس میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ نزلہ زکام، کھانسی کی حالتوں میں ناک کے بیرونی حصے پر اور سینے پر ملتے ہیں یا ابلتے ہوئے پانی میں چند قطرے ڈال کر بھاپ لیتے ہیں اور سر درد ہو تو کنپٹیوں پر ملنے سے افاقہ ہوتا ہے تاہم یہ حتمی علاج نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے معائنہ کرا کے باقاعدہ علاج معالجہ کیا جائے۔

طبی استعمال

دنیا بھر میں لوگ مختلف بیماریوں خاص کر سانس کی نالی اور فلو وغیرہ میں یوکلپٹس آئل کو بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔ دمہ میں یہ سانس کی نالی میں میوکس نامی رطوبت کو کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے منہ یا ناک کے ذریعے استعمال ہونے والے اسپرے میں یہ آئل شامل کیا جاتا ہے۔

قدیم ہندوستانی اور چینی طب کے ماہرین جوڑوں اور دیگر دردوں اور جلد کے زخموں اور پھپھوند کو دور کرنے کے لئے یوکلپٹس آئل کا استعمال کرتے آئے ہیں۔ فلو کے لئے بنائے جانے والے بام میں بھی یہ اہم جز شامل کیا جاتا ہے۔

قدرتی جراثیم کش

قدرت کے عطا کردہ طاقتور جراثیم کش اجزاء میں سے ایک یوکلپٹس آئل ہے۔ یہ تجارتی و صنعتی طور پر جراثیم کش اور دافع عفونت دواؤں کی تیاری میں خاص طور پر شامل کیا جاتا ہے جو کہ قدرتی ماحول کو متاثر کئے بغیر نقصان دہ کیڑوں اور جراثیم سے نجات دلانے میں معاون ہوتا ہے۔

غرض یہ کہ مرطوب علاقوں میں پایا جانے والا یہ عام درخت اپنے دامن میں بے حد خاص اجزاء رکھتا ہے اور انسان اور ماحول دوست ہے۔

احتیاط

چونکہ یہ تیل اصلی حالت میں کافی تیز اثر ہوتا ہے اس لئے اسے تحلیل کر کے استعمال میں لاتے ہیں۔ اصل حالت میں یہ قے، دست، پیٹ کے درد اور جلد پر جلن و سرخی کا سبب ہو سکتا ہے۔ فلو میں اس تیل کے ایک یا دو قطرے پانی میں شامل کر کے بھاپ لی جاتی ہے۔ کسی بھی شے سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے اس کا صحیح استعمال ضروری ہوتا ہے۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

چٹخاروں پر نہ جائیں

گھر کا کھانا کھائیں

ہر ریسٹورنٹ کا کھانا قابل بھروسہ نہیں ہوتا لیکن عام گاہک کو اتنی سمجھ بوجھ نہیں ہوتی کہ وہ بھوک لگنے پر کسی جگہ کا انتخاب کریں۔

شکم پوری کے لئے قریب سے قریب کی جگہوں کا انتخاب کرلیا جاتا ہے اور جو خواتین گھر بیٹھے ہوم ڈلیوری (گھر پر کھانا پہنچانے کی سہولت) حاصل کرتی ہیں وہ زیادہ تر غلط جگہوں کا انتخاب کرتی ہیں۔ سرعت رفتاری سے کھانا، زیادہ نمکین یا میٹھی غذائیں کھانا اور ورزش نہ کرنا ایسے معمولات ہیں جو ہائپرٹینشن کا سبب بنتے ہیں۔

ایسی خواتین جو پکانے میں سستی دکھاتی ہیں یا جن کے پاس وافر مقدار میں مالی وسائل ہیں اور تندرستی کا شعور نام کو نہیں وہ ایسی حرکات کی مرتکب ہو جاتی ہیں۔

جان بوجھ کر خود کو خطرات میں ڈالنا صرف زبان کے ذائقے کی تسکین کے لئے یہ کسی طرح بھی مناسب نہیں۔

عام طور پر ریسٹورنٹ کے کھانوں کو بے حد معیاری سمجھا جاتا ہے جبکہ یہ زیادہ کیلوریز، سیر شدہ چکنائیوں اور نمک کی زیادتی کی وجہ سے نقصان دہ ہوتے ہیں۔

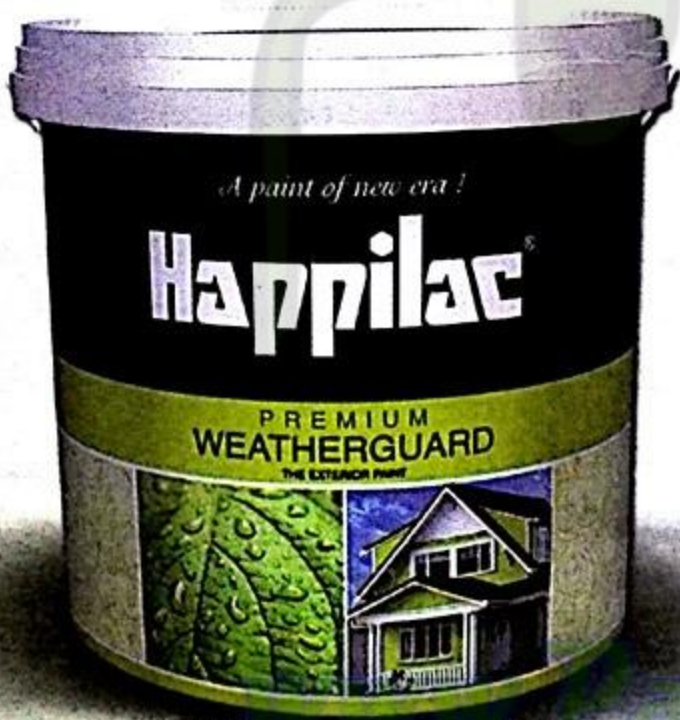
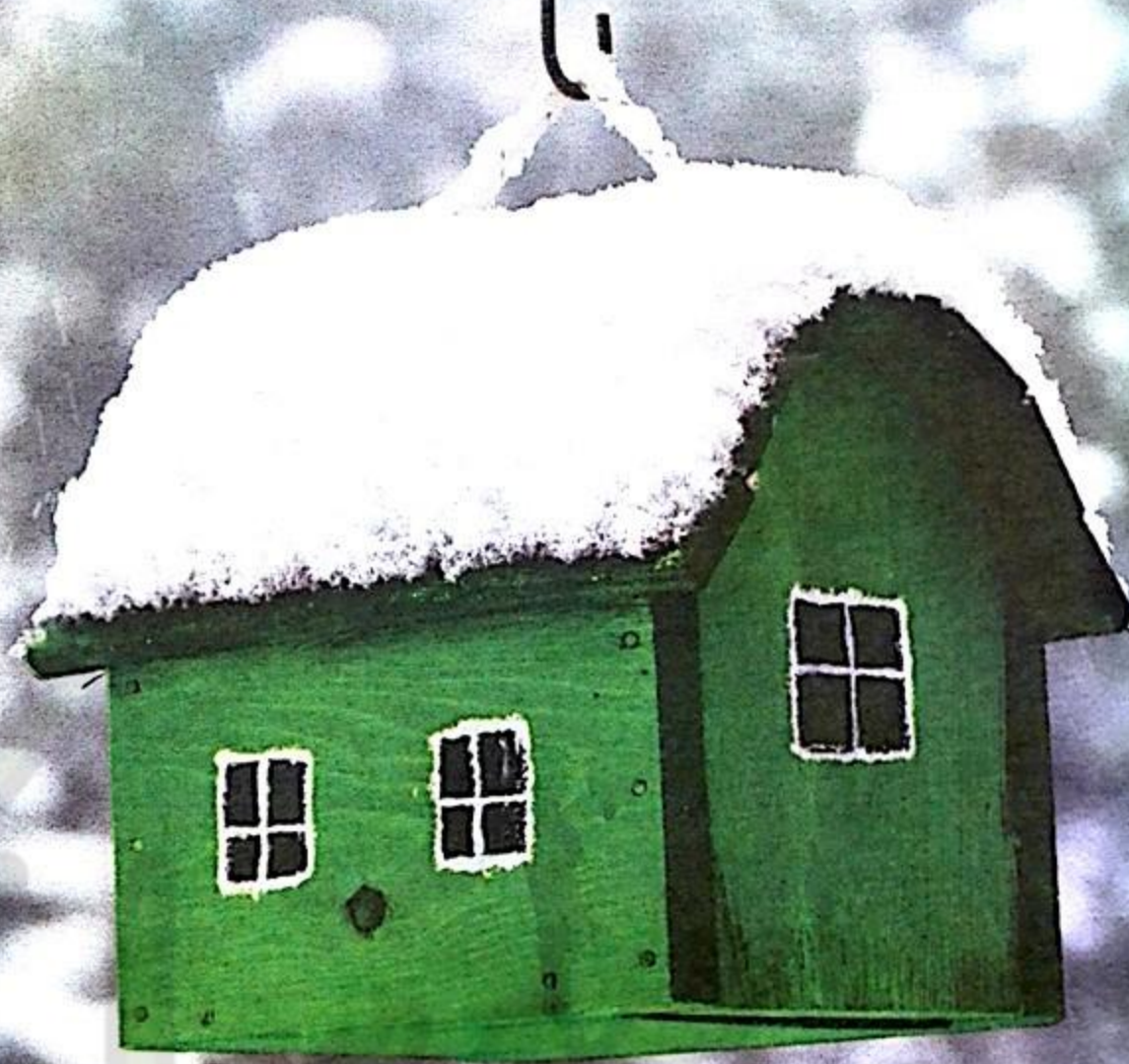
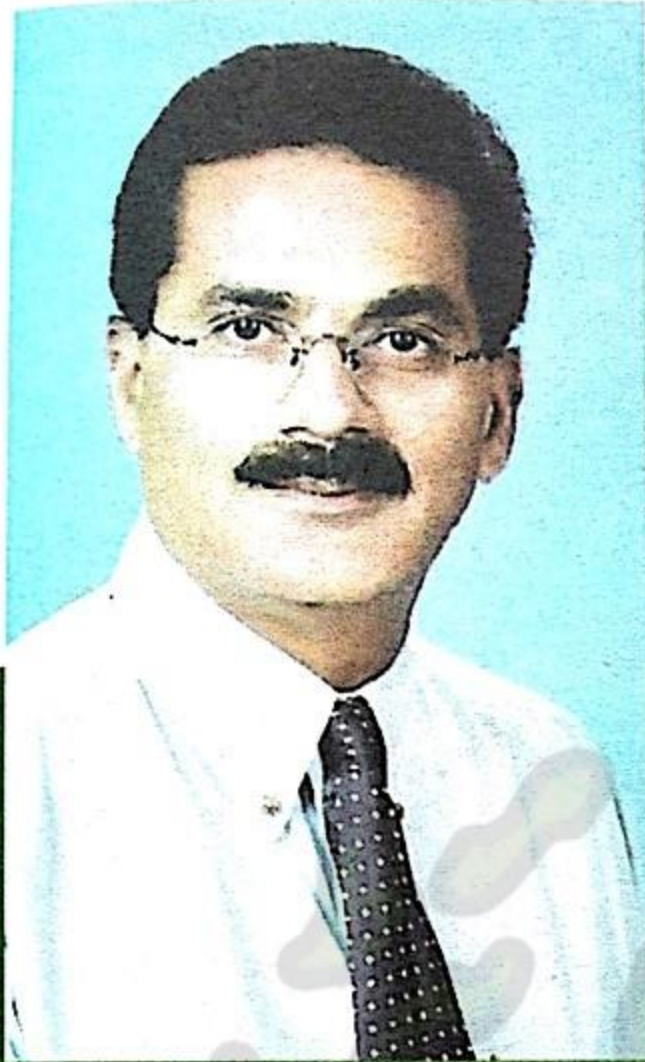
سنگاپور کے ایک میڈیکل اسکول Duke-NUS Graduate کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں کل آبادی کا 27.4 فیصد حصہ پری ہائپرٹینشن کا شکار ہے۔

ان میں 38% فیصد فی ہفتہ 12 کھانوں سے زیادہ کھانے باہر کے کھاتے ہیں۔

امریکن جرنل آف ہائپرٹینشن کی رپورٹ کے مطابق یونیورسٹی کے 501 طلباء جن کی عمریں 18 سے 40 برس کے درمیان تھیں انہیں اس تحقیق کا حصہ بنایا گیا۔ جس میں ان کا بلڈ پریشر، باڈی ماس انڈیکس BMI اور طرز زندگی شامل تھا۔ ان میں سب سے نمایاں پہلو یہ تھا کہ کتنی مرتبہ کسی ریسٹورنٹ کا کھانا کھایا اور اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں کی سطح کیا ہے، پھر ان تمام معاملات کو ہائپرٹینشن کی وجوہ سے جوڑ کر تجزیہ کیا گیا۔

شماریاتی سروے کے مطابق ان افراد میں 27.4 فیصد افراد ہائپرٹینشن کا شکار تھے جن میں سے 38 فیصد افراد ہفتے بھر میں 12 کھانے باہر کے کھاتے تھے جبکہ 49 فیصد مرد اور 9 فیصد خواتین ہائپرٹینشن کا شکار تھیں۔

تحقیق سے پتہ چلا کہ یہ لوگ زیادہ تر بازار کے تیار کردہ کھانے کھاتے تھے۔ یہی نہیں کہ ان کا بلڈ پریشر بڑھتا تھا ان کو دیگر عارضے بھی لاحق ہونے لگے مثلاً ذہنی وجسمانی دباؤ، معدے کی خرابی، BMI کی زیادتی وغیرہ۔

امریکن جرنل ہائپرٹینشن میں شائع ہونے والی رپورٹ سے یہ واضح ہوا کہ باہر کا کھانا اپنی سیر شدہ چکنائی، اضافی نمک اور زیادہ کیلوریز کی وجہ سے افراد میں ہائی بلڈ پریشر کا باعث بنتا ہے۔ یہ افراد ہائپرٹینشن یا پری ہائپرٹینشن کا شکار رہتے ہیں۔ خاص طور پر نوجوانوں کے رویوں میں یہ غذائیں بہت تبدیلی پیدا کررہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوانوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی جارحانہ رویئے ظاہر کرنے لگے ہیں۔ معمولی معمولی باتوں پر مضطرب ہوجانا اور آپے سے باہر ہوجانے کا تعلق طرز زندگی، تربیتی معاملات اور غذا سے ہے۔

فزیوتھراپی...
علاج بذریعہ ورزش
ڈاکٹر عمران ہارون کی تجاویز و مشورے

محمد شاہد خان

اپنے اردگرد نظر دوڑائیں تو ہر دوسرا شخص جوڑوں کے درد میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اسی وقت فزیوتھراپی کی اہمیت کا پتا چلتا ہے یہ ورزشی علاج آج کے دور میں انتہائی سستا بلکہ بے حد آسان ہے۔ یہ قدرتی طریقہ علاج ہے جس میں دواؤں کے بجائے ورزش کی مدد سے اعضاء کو متحرک کیا جاتا ہے۔ میڈیکل سائنس کا یہ شعبہ اب بہت ترقی کرگیا ہے تاہم پاکستان میں چند ہی لوگ ہیں جو اس شعبے میں مکمل مہارت رکھتے ہیں۔ ذیل میں ہم معروف فزیوتھراپسٹ ڈاکٹر عمران ہارون کی چند ہدایات رقم کررہے ہیں آپ بھی پڑھیے۔

فزیوتھراپی ورزش کے ذریعے علاج کو موثر ترین بناتی ہے۔

عورتوں میں گھٹنوں کے امراض زیادہ ہیں اور اس کی وجہ وزن زیادہ ہونا ہے۔ خواتین اس مرض سے اسی وقت چھٹکارہ پاسکتی ہیں جب وہ اپنے وزن پر بھرپور توجہ دیں۔ ہڈیوں کی مخصوص بیماریاں بھی فزیوتھراپی سے ٹھیک ہوسکتی ہیں۔

فزیوتھراپی کی مدد سے معذور افراد نارمل تو نہیں ہوسکتے تاہم بہتری آسکتی ہے۔

خواتین کے ماہانہ ایام میں فزیوتھراپی دی جاسکتی ہے لیکن صرف گردن اور گھٹنے کی ہلکی ورزشیں کرائی جاسکتی ہیں۔

نئی ماں بننے والی خواتین کو ہلکی پھلکی فزیوتھراپی کرائی جاسکتی ہے تاہم اس کا انحصار خاتون کی مجموعی صحت اور گائناکولوجسٹ کے مشورے پر ہے۔

فریکچر ٹھیک ہونے کے بعد بھی اس کا بہت بڑا کردار ہوتا ہے۔ فزیو کے بغیر فریکچر کا علاج ادھورا ہوتا ہے۔

کمر اور گردن کے عارضے میں کافی حد تک یعنی 60 فیصد سے لیکر 70 فیصد تک بغیر سرجری کے علاج ممکن ہوتا ہے۔ مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔

فالج، لقوہ، رعشہ جیسے مرض میں بھی فزیوتھراپی سے آرام محسوس ہوتا ہے۔

Parkinsons کا مرض فزیو سے مکمل طور پر ٹھیک تو نہیں ہوسکتا البتہ بہتر ہوسکتا ہے۔

مختلف عضلات کی کمزوری کو فزیو کے ذریعے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

مختلف کھیلوں کے دوران اسپورٹس انجری میں بھی فزیوتھراپی کی جاتی ہے اور اس سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔ اسپورٹس کی چند چوٹیں عام روزمرہ کی مصروفیات کے دوران کسی کو بھی لگ سکتی ہیں جنہیں ادویات کے بغیر صرف فزیوتھراپی کرانے سے آرام آجاتا ہے۔ البتہ پولیو کیسز میں فزیوتھراپی قطعاً موثر علاج نہیں البتہ کسی حد تک بہتری لائی جاسکتی ہے۔

جب آپ چلنے پھرنے میں مشکل محسوس کریں تو فوری طور پر ڈاکٹر کے مشورے سے فزیو کرائیں۔

بعض اوقات چوٹ یا موچ کی وجہ سے کمر درد ہوجاتا ہے اور یہ درد بڑھ کر ایک ٹانگ یا دونوں ٹانگوں میں اتر جاتا ہے۔ کمر کے درد کی وجہ سے پیروں کے تلوے بھی سن ہوجاتے ہیں اور اس کی وجہ سے مریض ٹانگوں میں کھنچاؤ محسوس کرتا ہے جس سے چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے غلط انداز سے اٹھنا، بیٹھنا، ایک پوزیشن میں کھڑے رہنا اس کے علاوہ کمر کی چوٹ کی وجہ سے مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں جس کی وجہ سے Disk ہٹ جاتی ہے کمر کے مہروں کے پٹھے کمزور ہوجاتے ہیں۔ ایسے متاثرہ شخص کو ہمیشہ سخت بستر پر لیٹنا چاہئے اور جھک کر وزن نہ اٹھائیں۔ ڈرائیونگ کرتے وقت ہمیشہ Back کو سیدھا رکھیں۔ کرسی پر بیٹھتے وقت کمر کو سیدھا رکھیں اس کے علاوہ Back Support کے لئے Lumbo Belt کا استعمال رکھیں۔ روزانہ چہل قدمی کریں۔ اگر کمر میں زیادہ درد ہو تو ہلکی ورزش کریں، ہلکی مالش بھی کرواسکتے ہیں۔ زیادہ دیر تک ایک پوزیشن میں کام نہ کریں۔ جھک کر کام نہ کریں۔ غلط تکیہ جو موٹا اور سخت ہو استعمال نہ کریں۔ عمر کے ساتھ ساتھ بھی اس میں تبدیلی آجاتی ہے۔ ایسی کرسی کا انتخاب کریں جس کی پشت آپ کی گردن کے برابر ہو تاکہ آپ کچھ وقفے کے لئے گردن کو اس پر ٹیک کر آرام کرسکیں۔ لکھنے پڑھنے کے لئے اونچی ٹیبل استعمال کریں۔ زیادہ دیر تک کمپیوٹر کے سامنے نہ بیٹھیں۔ کمپیوٹر ہمیشہ اپنی گردن کے برابر مناسب میز پر رکھیں۔ زیادہ موٹاپے کی وجہ سے یہ درد اکثر ہوتا ہے۔ زیادہ دیر تک گھٹنوں کو موڑنے سے بھی یہ درد ہوجاتا ہے۔ اکثر گھٹنے کے پٹھے کمزور ہوجاتے ہیں۔ کسی چوٹ اور موچ کی وجہ سے بھی درد ہوجاتا ہے۔

گھٹنوں میں Degenerative Changes کی وجہ سے بھی درد ہوتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ آپ زیادہ دیر تک کھڑے ہوکر کام نہ کریں۔ موٹاپے پر خاص توجہ دیں اور خاص طور پر جب درد ہو تو سیڑھیاں چڑھنے سے گریز کریں اور درد دور کرنے کے لئے گرم پانی یا برف سے سکائی ضرور کریں تاکہ درد میں کمی ہو۔ گھٹنے میں درد کی صورت میں لاٹھی کا سہارا ضرور لیں جب درد بہتر ہو تو روزانہ پیدل ضرور چلیں۔

کمر درد اور گھٹنے کے درد کی صورت میں فزیوتھراپی ضرور کرائیں۔ اس سے آپ ایک بہترین اور اچھی زندگی گزار سکتے ہیں۔ پابندی سے جو لوگ فزیوتھراپی پر توجہ دیتے ہیں وہ اکثر اس مرض سے چھٹکارا حاصل کرلیتے ہیں۔

درودیوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت

یہ پتھر کی ہوں، تانبے کی، لکڑی یا اینٹوں کی؟

جس طرح انسان صحت کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ چھوٹی بڑی کوئی تکلیف محسوس کریں تو علاج معالجہ کراتے ہیں۔ اسی طرح آپ کا گھر بھی ٹریٹمنٹ چاہتا ہے۔ ہر پانچ دس برس بعد آپ گھر میں رنگ وروغن کراتی ہیں۔ فرنیچر پر پالش یا کسی ایک چیز کا اضافہ کرتی ہیں، کبھی رگز تو کبھی قیمتی غالیچے، کبھی راڈ والے پردے تو کبھی چقیں، اسی طرح کبھی ان ڈور پلانٹس تازہ حالت میں تو کبھی پلاسٹک اور کپڑے کے خوشنما پھولوں سے گھر میں زندگی کی حرارت لے آتی ہیں۔

آج ہم آپ کو گھر کی قدرو قیمت بڑھانے کے لئے کسی ایک دیوار کی مکمل تعمیر وتزئین کی چند ٹپس بتاتے ہیں مثلاً کوئی ایک دیوار جو نگاہ پڑتے ہی پلٹنے کی خواہش نہ کرے، آپ ڈھونڈیئے ہر گھر کے ہر کمرے میں کوئی نہ کوئی ایک دیوار مرکزی توجہ کی حامل ہوتی ہے۔

خوشنما اینٹوں کی دیوار

شمالی اور جنوبی پاکستان کے ماہر تعمیرات سرخ، سرمئی، ہلکے بھورے، مدھم بھورے اور گہرے سرمئی رنگوں کی اینٹوں پر گیلی مٹی کی حالت میں چند ایسے نقوش ابھار دیتے ہیں جس سے یہ اینٹیں دیوار کی شکل اختیار کرکے پرکشش لگتی ہیں۔ چنانچہ کئی پاکستانی ماہرین تعمیرات ان اینٹوں کا خوبصورت استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ عام دیوار میں آرچ نکال کے بیضوی شکل میں خوشنما اینٹوں کا استعمال کرلیتے ہیں۔ یوں بھی جمالیاتی تاثر بہتر معلوم ہوتا ہے۔

یہ دیواریں کہاں بھلی لگتی ہیں؟

آپ کے کاریڈور، لاؤنج یا دالان کے بیرونی حصے میں اینٹیں بھلی لگتی ہیں۔ ان کے ٹیکسچر میں بھی جدت نظر آتی ہے اور پنجاب میں بھورے مائل سرخ اور کتھئی رنگوں میں زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔ لاہور میں معروف مصور شاکر علی کا گھر جوان کی وفات کے بعد میوزیم بنا دیا گیا تھا، اس کی بیرونی دیواروں پر بھی میرون رنگ کی اینٹیں استعمال ہوئی ہیں۔ یہ بیش قیمت بھی نہیں اور 150 روپے سے 350 روپے اسکوائر فٹ تک دستیاب ہو جاتی ہیں۔

تانبے کی دیوار

تانبا ایک نرم سرخی مائل دھات ہے، جس سے عموماً برقی تار اور آلات ہی بنائے جاتے ہیں یا پھر سکے ڈھالے جاتے ہیں لیکن کاپر وال بھی بنتی ہیں اور یہ زیادہ تجارتی مقاصد کے لئے مثلاً تھیٹر یا سینما کے پیش دالانوں کی دیواروں کی تعمیر میں استعمال ہوتی ہیں یا پھر پاؤڈر رومز میں استعمال ہوتی ہیں۔ یقیناً نہایت پرکشش ورثے کی شکل دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی فنشنگ میں سائن جیسے میٹریل کی ملائمت محسوس ہوتی ہے۔ تاہم یہ خاصی بیش قیمت دیواری میٹریل ہے جس کی وقتاً فوقتاً پالش کرانی بھی کٹھن ہے۔ یہ 600 روپے سے لے کر 2,000 اسکوائر فٹ تک دستیاب ہے۔

پتھریلی دیواریں

استعمال کرنے میں دیرپا اور سہل ترین، حجم اور جسامت میں بہترین اور رنگوں میں بھورے خاکستری ملے جلے سے لے کر بھورا مائل سرمئی زیتونی، زرد یا سرخی مائل زرد، ان میں سے کوئی بھی ایک رنگ چن لیجئے۔ یہ بھی آپ کے مرکزی لاؤنج یا بیٹھک اور دفاتر کے استعمال کے لئے موزوں دیواری آرائش ہے۔ اگر پسند کریں تو اپنے بنگلے یا کاٹیج کی ایک دیوار اسی نوع کی پتھریلی آرائش کے ساتھ بنوالیجئے۔ آپ کے گھر کا بیرونی نقشہ خوبصورت ہو جائے گا۔

یہ دیواریں ساحلی علاقوں کے مکانات کے لئے بے حد مناسب خیال کی جاتی ہیں کیونکہ ان میں ہوا کی رطوبت جذب ہو جاتی ہے۔ کمرے میں ایک دیوار پتھریلی ہو تو گرمی کے موسم میں قدرتی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ قیمت کے اعتبار سے یہ بھی عام آدمی کی دسترس میں ہے یعنی 400 روپے سے ایک ہزار فی اسکوائر فٹ تک اخراجات کا تخمینہ لگایا جاسکتا ہے۔

لکڑی کی دیوار

لکڑی ایسا میٹریل ہے جس پر نقاش اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور جوہروں کا سو فیصدی اظہار کرسکتے ہیں۔ خواہ آپ روایتی نقوش اور دستکاری کے انداز دکھائیں یا چاہیں تو ماڈرن طرز کے جیومیٹریکل ڈیزائن سے اسے آراستہ کرلیں۔ یہ رسمی مہمانداری کے لئے مختص کئے جانے والے سونے کے کمروں، تفریحی گوشوں، اسٹڈیز اور دفتری استعمال کے لئے زیادہ موزوں خیال کی جاتی ہیں۔

لکڑی کی مصنوعات خواہ فرنیچر ہو یا کوئی دیوار یہ گرمیوں کے موسم میں کمرے کے درجہ حرارت کو معتدل کرسکتے ہیں۔ یہ کئی شیڈز میں دستیاب میٹریل ہے۔ گہرے سے مدھم رنگوں تک اور لکڑی کی متعدد اقسام میں اوک، ٹیک، روز وڈ اور والنٹ میں دستیاب ہے۔ لکڑی کی دیوار کی صفائی اور پالش میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ اسے پانی سے صاف نہیں کرسکتے۔ جھاڑ پونچھ کے ہر دوسرے تیسرے برس مناسب حد تک پالش کرانی پڑتی ہے۔ اپنے بجٹ میں اخراجات کے تخمینے 600 روپے سے لے کر 2,000 فی اسکوائر فٹ تک لگائیے۔

یہ تاباں ودلکش دیواریں آپ کے جمالیاتی ذوق کی داد خاموشی سے وصول کرلیں گی اور آپ یقین کرلیں کہ اس ٹریٹمنٹ کے بعد آپ کے گھر کی قیمت 3 سے 5 فیصد بڑھ چکی ہے۔

کپڑوں کی دھلائی کریں

ان کی عمر نہ گھٹائیں

لانڈری کرتے وقت چندنا خوشگوار تجربوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ خواہ آپ ہاتھ سے کپڑے دھورہی ہوں یا مشین کی سہولت آزمارہی ہوں۔ سفید کپڑے اکٹھے دھونے کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے آپ مطمئن رہتی ہیں کہ اب سب کپڑے ٹھیک ٹھاک دھلیں گے مگر ہوتا اس کے برعکس ہے۔

مشہور ڈٹرجنٹ بھی کبھی کبھی سوفیصدی نتائج نہیں دے پاتے، مگر ٹھہریے ڈٹرجنٹ قصوروار نہیں ہے۔ اصل میں خاتون خانہ کچھ بنیادی غلطیاں کرتی ہیں۔

غلطی نمبر 1

بستر کی چادریں، تکیے کے غلاف اور تولیے اکٹھے دھونا آپ کی غلطی میں یوں شمار ہوگا کیونکہ تولیے میں نرم روئیں دار سوتی کپڑا استعمال ہوتا ہے جس کے ریشے اور روئیں زیادہ گرد آلود ہوتے ہیں جبکہ عموماً چادروں اور تکیئے کے غلافوں پر اس قدر میل کچیل نہیں ہوتا۔ ان دونوں کپڑوں کا آپس میں کوئی تال میل نہیں۔ خاص طور پر جب آپ واشنگ مشین کے Dryer میں کپڑے ڈالیں تب چادروں پر تولیوں کے روئیں چپک سکتے ہیں۔ تولیے آپ کی چادروں کو خراب کرسکتے ہیں خاص کر اگر وہ بے حد نفیس کڑھائی والے ہیں یا سادہ بھی ہیں تو بھی تولیوں کا نرم رواں چادروں کے لئے مناسب نہیں۔ اس لئے آئندہ تولیوں کو تولیوں ہی کے ساتھ دھوئیں۔

غلطی نمبر 2

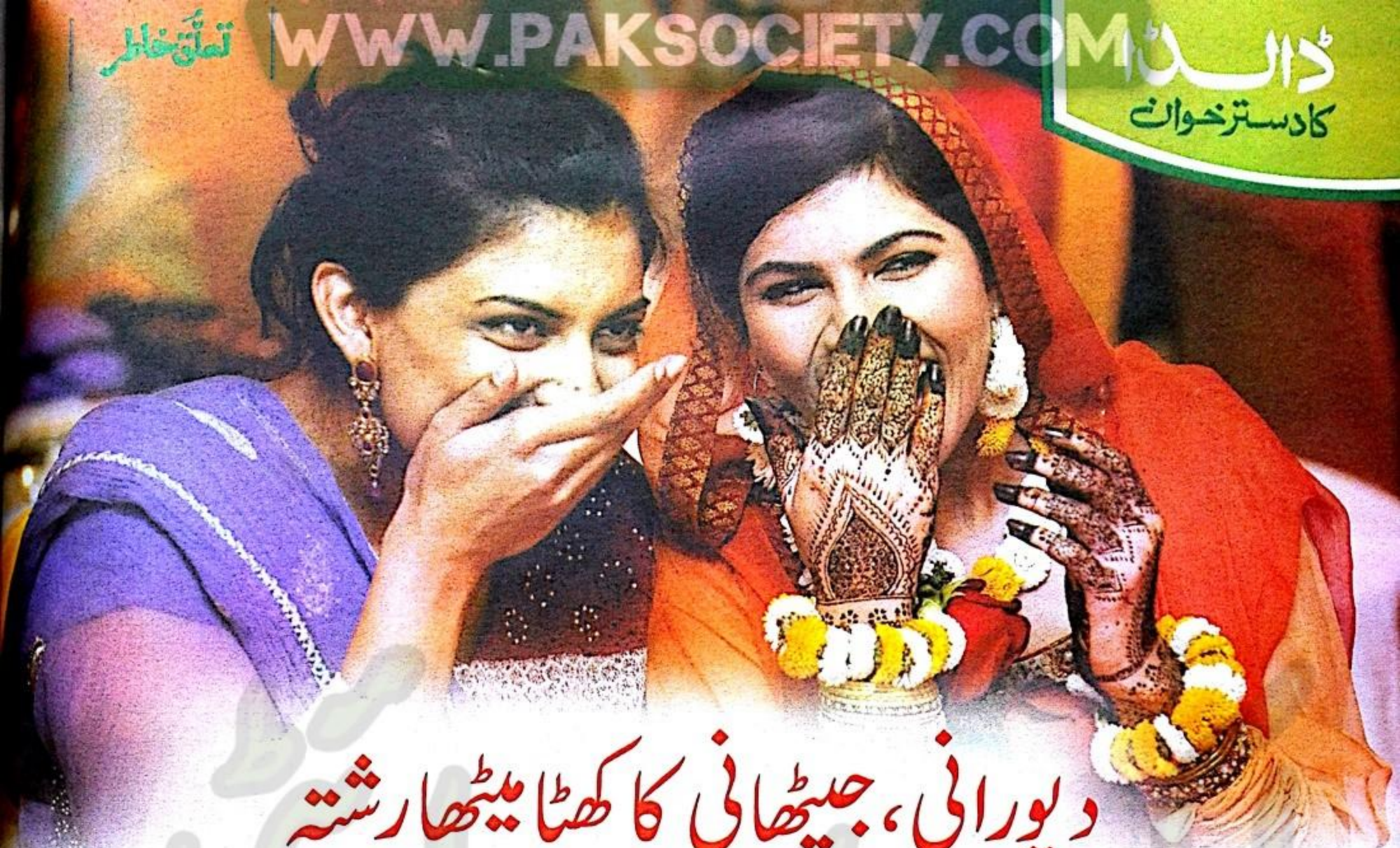
دھلی ہوئی چادروں پر شکنیں باقی رہنے کا مطلب ہے آپ مشین کے Washer میں انہیں کچھ دیر رکھا رہنے دیتی ہیں۔ اگر آپ واشر میں کپڑے رکھے رہنے دیں تو Spin Cycle کپڑے سے پانی چوس کر انہیں شکن آلود کردیتا ہے۔ اگلی مرتبہ Dryer میں سے گرم گرم کپڑے نکال لیجئے چاہیں تو ہاتھ سے جھٹک کر یا اسی طرح پھیلا کر سکھالیں۔ ان پر شکنی نہیں پڑیں گی، لیکن اگر دس منٹ تک یونہی رکھا رہنے دیں گی تو بے شمار شکنیں پڑیں گی جنہیں بعد میں استری کرکے ہی دور کرنا پڑے گا۔

غلطی نمبر 3

بے انتہا طاقتور ڈٹرجنٹ یا اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے کپڑے صاف نہیں دھلتے بلکہ اس طرح آپ کی مشین کو زیادہ پانی درکار ہوگا اور کئی ایسے کپڑوں کا رنگ خراب بھی ہوجائے گا۔ آپ کی چادریں اور تولیے جینز، رات کو سوتے وقت کے استعمال میں آنے والے یا ایپرن کی نسبت زیادہ میلے نہیں ہوتے۔ لہٰذا کوشش کریں کہ نرم اور ہلکا ڈٹرجنٹ چادروں کے لئے مخصوص کردیجئے۔ یقیناً آپ اپنی چادروں کی زندگی کے دن ایک یا دو دھلائیوں میں پورے نہیں ہونے دیں گی اور نہ ہی ان کی چمک ماند ہونے دیں گی۔ کم ڈٹرجنٹ استعمال کرنے سے کپڑے کی عمر نہیں گھٹتی اور صفائی بھی بہترین انداز میں ہوتی ہے بلکہ صابن کی مخصوص Smell بھی دو پانیوں میں دھلنے سے کم سے کم ہوجاتی ہے۔ لہٰذا آئندہ Harsh Detergent استعمال کرنے سے گریز کریں۔

غلطی نمبر 4

ہاتھ سے دھلائی کرتے وقت ہمارا خیال ہوتا ہے کہ پہلے کپڑوں کو کھولتے ہوئے پانی میں کچھ دیر بھگولیا جائے اس طرح صابن ملے پانی میں بھگونے سے میل جلدی کٹے گا۔ بے شک اس طریقے سے میل تو کٹ جائے گا لیکن آپ کے کپڑے کی رنگت، جسامت اور زندگی تینوں محاذوں پر پسپائی دیکھنے کو ملے گی۔ گرم پانی صرف سفید رنگ کے کپڑوں کے لئے نسبتاً بہتر انتخاب ہوسکتا ہے۔ سوتی کپڑے بھی سکڑتے ہیں خاص کر گرم پانی میں، لہٰذا کپڑوں کی دھلائی کے لئے نیم گرم یا سادہ پانی ہی کا انتخاب کیجئے۔ اس طرح پہلے سے Shrink کئے ہوئے کپڑے بھی کم سے کم سکڑیں گے اور آپ حتی الامکان حد تک اپنی دھلائی پر فخر کرسکیں گی۔

تبت ٹالکم پاؤڈر
مسحورکُن خوشبو کا دیرپا احساس
رہے دن بھر آپ کے ساتھ!
TIBET
TALCUM POWDER
KOHINOOR CHEMICAL CO. (PVT) LTD.
KARACHI
تبت ٹالکم پاؤڈر۔ صبح سے شام مہکے مہکائے
TTP/19/2K1

دیورانی، جیٹھانی کا کھٹا میٹھا رشتہ

چھوڑیں تلخی، دوستی کا ہاتھ بڑھائیں

اُمِ حیا فاروقی

دیورانی جیٹھانی کو اپنی آنکھوں سے خودغرضی اور بدگمانی کی عینک اتار کر رشتوں کو عقل کی کسوٹی پر پرکھنا چاہئے کہ آخر کیوں ہمارا رشتہ کینہ و کدورت، فتنہ و فسادات کی علامت بن کر رہ گیا ہے۔ ایک گھر میں ساتھ ساتھ رہتے ہوئے جانوروں سے بھی انسیت ہو جاتی ہے اس کے بعد تو دیورانی جیٹھانی کو ایک دوسرے کے لئے علاقہ غیر نہیں بننا ہے ورنہ آپ کے بچے بھی دلوں میں چچی یا تائی کے لئے نفرت کے جذبے کو پروان چڑھائیں گے جس کا حاصل ضرب صرف اور صرف تلخی کو بڑھانا ہے اور کچھ بھی نہیں..

جب کسی گھر میں پہلی بہو آتی ہے تو پورا سسرال اس کے صدقے واری جاتا ہے اور قسمت سے اگر سلیقہ شعار، سمجھدار اور رشتوں کو اہمیت دینے والی بہو ہو اور جواباً اس کا رویہ بھی مخلصانہ ہو تو اس کی رائے کی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے اور بہو بھی خدمت کو اپنا شعار بنا لیتی ہے۔ وہ نئے گھر کے طور طریقوں اور اصولوں کے مطابق خود کو ڈھالنے میں دیر نہیں لگاتی اور اس کے آنے سے گھر کی پھیکی اور بوجھل فضا میں بہار آجاتی ہے۔ نندیں بھاوج کو بڑا مان کر اس کی رائے اور مشورے کو مانتی ہیں۔ ساس گھر کے ہر چھوٹے بڑے مسئلے کے حل کے لئے بہو کی ذہانت آزماتی اور بہو نے بھی خدمت شعاری میں کوئی کسر نہ چھوڑی۔ پکوان کا محاذ سنبھالا تو ذائقے دار کھانے بنا کے گھر والوں کے دل میں جگہ بنالی۔ نندوں کے سسرال تک اپنے اخلاق و کردار کی دھاک الگ بٹھادی۔ پھر کچھ وقت گزرا تو دیور کی شادی ہوگئی۔ وہی آؤ بھگت اب چھوٹی بہو کے حصے میں آیا۔

چھوٹی بہو کے گھر میں آنے سے مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ خود نئے ماحول میں اپنے آپ کو ڈھالنے کی کوشش نہ کرے۔ اگر چھوٹی بہو والدین کی اکلوتی بیٹی ہو اور بڑی بہو کے گھرانے سے مالی حیثیت میں زیادہ آسودہ حال ہو تو بھی مطابقت میں مشکل پیش آتی ہے۔ جہاں رویے تلخ ہو جائیں وہاں تنقید کی عادت بھی پڑ جاتی ہے اور کھنچاؤ کی اس صورتحال سے ساس، سسر، دیور، جیٹھ اور دونوں بہوؤں کے ساتھ ساتھ اگر ان کے بچے ہوں تو پورا گھرانہ متاثر ہوتا ہے۔ وہی دیور جو کبھی بڑی بھابی کی خوبیوں کا گرویدہ ہوتا تھا اب اسے بھابی کے رویے اچھے نہیں لگتے۔ وہی بھابی اب دیورانی سے کھنچی کھنچی سی رہنے لگیں۔ ایسے حالات میں معاملات کو خوش اسلوبی سے نبٹانے اور رشتوں کو محبت سے نبھانے کے لئے ساس کی ذمہ داری پہلے سے دوگنا بڑھ جاتی ہے۔ وہی ایک ایسی ہستی ہے جو تناؤ کی یہ کیفیت دور کرسکتی ہے۔

اگر آپ ساس ہیں تو کوشش کیجئے کہ بہوؤں کے درمیان نفرت کی دیوار نہ کھڑی ہونے دیں۔ انصاف سے اپنی توجہ اور محبت برابر برابر تمام بہوؤں میں تقسیم کیجئے۔ کسی ایک بہو کی جانبدارانہ محبت، نفرت اور حسد کے جذبات ابھارے گی ایسی آگ میں کوئی جھلسنا نہ بھی چاہے تو یہ عین فطرتی سی بات ہے۔ ایک بہو اگر زیادہ قابل ہے یا زیادہ سوجھ بوجھ والی ہے تو دوسری کی ناقدری انتہا پر نہ پہنچایئے۔ سوچ لیجئے اگر آپ ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہیں تو بہوؤں کے مابین احساس کمتری نہ پیدا ہونے دیں۔

ہر انسان میں کوئی خاص انفرادی وصف یا خوبی موجود ہوتی ہے جو اسے ممتاز حیثیت دلاتی ہے اس لئے حسد کرنے سے کوئی فائدہ نہیں رہتا۔ اگر آپ بہو ہیں تو لمحہ بھر کو اس زاویے سے سوچئے کہ یہ خاتون بھی تو آپ ہی کی طرح اپنے میکے کا آنگن، بابل کی گلیاں اور والدین کا گھر چھوڑ کر اجنبی لوگوں کے درمیان آئی ہے۔ اسے بھی تو محبت، توجہ اور رہنمائی کی ضرورت ہے تو پھر کیوں نہ وہ اس دردِ مشترک والی کی غمگسار بن کر یا دوست بن کر اسے جذباتی سہارا دیں تاکہ پھر یہ الجھن ہی دور ہو جائے۔

آؤ بچوں کہانی سنیں

تربیت کے لئے سرمایہ کاری آج سے شروع کریں

والدین بچوں کو کھلانے پلانے، اچھی پرورش کرنے اور کیریئر اپنانے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ اپنے خواب اسی طرح پورے کرتے ہیں۔ سائنسدان بھی یہ کہتے ہیں کہ اچھی تربیت کے لئے سنجیدہ کوششوں کی ابتداء اوائل عمر ہی سے ہوجائے تو بہتر ہے۔ اگر آپ اپنے ڈھائی یا تین سالہ بچے سے سرمایہ کاری کا آغاز کریں تو صرف پانچ برس بعد اس کے نتائج ظاہر ہونا شروع ہوجائیں گے۔

بچوں کو سوتے وقت کہانیاں پڑھ کر سنانے میں اگرچہ صرف دس منٹ لگتے ہیں لیکن آنے والے سالوں میں اس کے بے شمار فوائد بچوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن بچوں کے سامنے زیادہ الفاظ بولے جاتے ہیں یا جن سے زیادہ بات چیت کی جاتی ہے وہ کم وقت میں زیادہ الفاظ سیکھ لیتے ہیں اور اس کے نتیجے میں اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں پھر جب وہ عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے کیونکہ ان کا ذخیرہ الفاظ بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ ان افراد کی خانگی زندگی بھی خوشگوار ہوتی ہے وہ حساس، ذمہ دار اور قانون کے پابند شہری بن سکتے ہیں۔

ماہر نفسیات این فرنالڈ کہتی ہیں کہ بچوں کو کہانی پڑھ کر سنانے یا زبانی قصہ گوئی کے بے انتہا فائدے ہیں۔ بچوں سے بات چیت کرنے کو اتنا ہی اہم سمجھنا چاہئے جتنا انہیں کھلانا پلانا یا اچھی نگہداشت کو ضروری سمجھا جاتا ہے۔ یہ کام جتنا جلدی شروع کیا جائے اتنا بہتر ہے۔

ڈاکٹروں کی رائے بھی اختلاف نہیں رکھتی وہ کہتے ہیں ''بچے ابھی بولنا شروع نہیں کرتے لیکن زبان سمجھنے کی کوشش شروع کردیتے ہیں'' بچوں پر کئے گئے چند جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ الفاظ سیکھنے اور سمجھنے میں ایک دوسرے سے مختلف صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ تیزی سے الفاظ سمجھنے کی اپنی ہی اہمیت ہوتی ہے کیونکہ اس میں دماغ آئندہ لفظ کے غور کے لئے خالی ہوتا ہے۔ انہوں نے یہ بھی دکھایا کہ جو بچے الفاظ جلد سیکھ جاتے ہیں، وہ گھر پر زیادہ الفاظ سننا بھی چاہتے ہیں۔ ان کے جائزوں میں بعض کمسنوں نے دن بھر میں ایسے 600 الفاظ سنے تھے جو ان کے والدین یا دیگر رشتے داروں نے ان کو براہ راست مخاطب کرکے کہے تھے۔ واضح رہے کہ ایک اوسط بالغ فرد ایک منٹ میں تقریباً 200 الفاظ کہہ سکتا ہے تاہم خوش قسمت بچوں کو دن بھر میں 12 ہزار سے زائد الفاظ سننے کا موقع ملتا ہے۔ ڈاکٹر فرنالڈ نے بتایا کہ جو بچے دو سال کی عمر میں الفاظ سمجھنے لگتے ہیں وہ آٹھ سال کی عمر ہی سے اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں۔

ایک دوسری تحقیق کے مطابق جو بچے پرائمری اسکول میں اچھا نتیجہ دکھاتے ہیں، ان کے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے امکانات بھی زیادہ ہوسکتے ہیں۔ انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے، وہ خوشگوار زندگی گزارتے ہیں اور وہ جرائم سے بھی عموماً دور رہتے ہیں۔ تاہم اچھا لہجہ، شائستہ گفتگو، تہذیب و اقدار کے حساب سے نپی تلی بات چیت بھی بچوں کے ذہنوں پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

امریکن ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنسز کی سالانہ کانفرنس میں بتایا گیا کہ والدین اور بچوں میں براہ راست بات چیت ہونا ضروری ہے اور یہ ذمہ داری ٹیلی ویژن پر منتقل نہیں کی جاسکتی۔ سرسری الفاظ سنے جاسکتے ہیں لیکن ان کے فوائد کم ہیں البتہ کتب بینی کا شوق پیدا کردیا جائے تو یہ نہایت شاندار ذریعہ ہے۔

رابطے کی صلاحیت میں بہتری

بچہ ماں کی آغوش میں گزارے ہوئے وقت، ممتا بھرا لمس اور کہانی سننے کے لطف کو تاعمر نہیں بھولتا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا نونہال آپ کے مزید قریب آجاتا ہے۔ کہانی غور سے سننے کے دوران بچے کہانی کے مختلف کرداروں کے مابین ہونے والی گفتگو اور مکالموں کو دھیان سے سن کر سوالات بھی کرتے ہیں۔ یہ چیز ذہنی استطاعت بڑھاتی ہے۔ رابطے کی صلاحیت میں بہتری لاتی ہے۔

قصہ گوئی یا کہانی سننا کام نہیں تفریح سمجھئے

اگر بچوں کو شروع ہی سے کتابوں میں دلچسپی محسوس ہونے لگے تو آگے چل کر مطالعہ کرنا بیزار کن نہیں رہتا پھر ایسے بچے ٹی وی، ریڈیو یا ویڈیو گیمز اور دیگر ٹیکنالوجیز کے ساتھ ساتھ کتب بینی بھی اپناتے ہیں۔ کہانی سنانے سے یہ رجحان تقویت پائے گا اور نئی باتیں سیکھنے کا موقع بھی ملے گا۔

درسی کتابوں کے علاوہ ادب، شاعری، ناول، تاریخی اور سائنسی ایجادات پر مبنی موضوعاتی کتابیں بچوں کو نئی معلومات، زبان و بیان اور الفاظ کے استعمال کا فن سکھاتی ہیں۔ کچھ کہانیاں بچوں کو خیالی دنیا میں لے جاتی ہیں اور پلاٹ کو سمجھنے کے لئے وہ اپنی یادداشت اور ذہن کو بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے ذہن کو جلا ملتی ہے۔

فلوریڈا اٹلانٹک یونیورسٹی کے اریکا ہوف نے کہا ہے کہ ''بچے گانے کے انداز میں الفاظ سیکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں''۔ کہانیوں میں جہاں کہیں وقفے آئیں بچے اسے بھی پرلطف انداز میں محسوس کرتے ہیں۔ چنانچہ ماؤں کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے نومولود بچوں کو لوری سنائیں، بات چیت کریں، انہیں اشاروں، علامتوں، رنگوں اور آوازوں سے متعارف کرائیں اچھی کتب جن میں خاکوں اور رنگوں سے قدرتی مناظر، پھولوں، پال[illegible] جانوروں کی اشکال کے ساتھ دلچسپ انداز میں کہانیاں شائع کی گئی ہو[illegible] انہیں پڑھنے میں بچوں کی مدد کریں۔ کتاب سے رشتہ استوار ہوجائے [illegible] انسان کبھی تنہا نہیں رہتا بلکہ اسے اپنے جذباتی اور دیگر مسائل کے حل کے لئے کتابوں سے مدد مل سکتی ہے۔ پہلے سے ازبر کہانیاں سناتے ہوئے ماؤں [illegible] بچوں کے ساتھ جذباتی رشتہ مزید گہرا ہوتا ہے۔ اردو ادب اور اس میں خا[illegible] کر بچوں کے لئے لکھی جانے والی کلاسیکی کہانیاں اور نظمیں سن کر بچوں م[illegible] ڈسپلن آتا ہے۔ مائیں کبھی ناشائستہ انداز میں بچوں سے بات نہیں کریں گ[illegible] اس طرح اخلاقی اقدار، تہذیب و تمدن اور رویوں میں بگاڑ نہیں آئے گ[illegible] زندگی کی ایسی ہی چند اہم ترجیحات میں بچوں کی اخلاقی مدد اور تربیت کو شا[illegible] رکھنا بہتر مستقبل کی سرمایہ کاری سے کم نہیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

اسٹفڈ روسٹڈ ٹرکی کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ صحت کے لئے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ میں اکثر سالم چکن روسٹ کرتی ہوں کیا یہ بھی صحت کے لئے مضر ہوتی ہے؟

لبنیٰ ارشاد... حیدرآباد

جب بھی ہم پولٹری کی بات کرتے ہیں تو ہمیں یہ جاننا ضروری ہے کہ چکن یا ٹرکی پکانے کے دوران حفظان صحت کا خیال کیسے رکھا جائے کہ کچے گوشت کو دھوکر اچھی طرح صاف کرلیا جائے لیکن بات اتنی سادہ اور آسان نہیں کیونکہ جب ہم چکن یا ٹرکی کو دھوتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ پانی کے چھینٹوں کے ساتھ اس میں موجود جراثیم کو کچن میں پھیلا دیتے ہیں لہٰذا اس دوران آپ کا سنک بالکل خالی ہو اور گوشت دھونے کے بعد وہیں چھلنی میں منتقل کردیں تاکہ اضافی پانی اچھی طرح بہہ جائے اب چھلنی کو گہرے بول میں منتقل کردیں اور کچن کاؤنٹر پر لے آئیں مقصد یہ کہ اس کا پانی بالکل بھی کچن میں کسی جگہ نہ گرنے پائے اب سنک کو ڈٹرجنٹ سے دھوئیں پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ مقصد یہ کہ چکن اور ٹرکی میں موجود Salmonella سے بچاؤ کی ہر ممکن کوشش کیجئے۔ نیز انہیں اچھی طرح پکائیں، کیونکہ مکمل طور پر پکنے پر آپ کی خوراک سیمونیلا کے مضرات سے محفوظ ہوجاتی ہے۔ اسی طرح اکثر خواتین جو کہ چکن کو دھوکر فریز کرتی ہیں مکمل Thaw کئے بغیر ہانڈی میں ڈال دیتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسے مکمل Thaw کرلیں اور دوبارہ دھوکر استعمال کریں اور اچھی طرح پکائیں۔ خصوصی طور پر اسٹفڈ ٹرکی اور اسٹفڈ روسٹ میں پورے روسٹ پر حرارت اچھی طرح نہیں پہنچتی خصوصاً سالم چکن یا پھر ٹرکی کے اندرونی جانب جہاں پسلیاں وغیرہ نظر آتی ہیں ان مقامات پر جراثیم رہ جاتے ہیں جو کہ مہلک ہوتے ہیں اور فوڈ پوائزننگ کی وجہ بنتے ہیں۔ گوشت میں موجود یہ جراثیم تو پکنے سے دور ہوسکتے ہیں لیکن کچن کاؤنٹر چوپنگ پاؤڈر وغیرہ کو ڈٹرجنٹ یا سفید سرکے کی مدد سے صاف کرلینا بھی ناگزیر ہے۔ یعنی کروس کنٹیمنیشن سے حفاظت کا اہتمام بھی ضروری ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بہت سے کھانا پکانے والے مچھلی، چکن حتیٰ کہ مٹن اور بیف کو بھی سفید سرکہ چھڑک کر رکھتے ہیں اور اس کے بعد پکاتے ہیں۔ اس ترکیب سے بھی جراثیم سے بچا جاسکتا ہے۔

میرے پاس ایک بلینڈر ہے اس میں کچی پیاز، لہسن، ادرک وغیرہ سب پیستی ہوں، کچھ دنوں سے اس میں ان چیزوں کی مہک بس گئی ہے جس کی وجہ سے اس میں ملک شیک یا لسی وغیرہ تیار نہیں کر پارہی، ظاہر ہے ایسا کرنے سے ملک شیک وغیرہ میں لہسن پیاز کی مہک شامل ہوجائے گی؟

ماہین شعیب... میرپورخاص

بلینڈر کے جگ کو سادہ پانی اور لیکوئڈ ڈٹرجنٹ سے دھوئیں اب اس میں ایک حصہ پانی اور دو حصہ سفید سرکہ انڈیل دیں کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق ڈٹرجنٹ سے دھوکر خشک کرلیں۔ تمام مہلک جراثیم دور ہوجائیں گے۔ اب آپ آسانی کے ساتھ اسی بلینڈر میں ملک شیک بنائیں یا لسی، بہترین بنے گی اور اس میں کچی پیاز اور لہسن وغیرہ کی مہک بھی شامل نہیں ہوگی۔ ایک اور احتیاط کرلیا کیجئے کہ چٹنی لہسن، پیاز وغیرہ پیسنے کے فوراً بعد اگر بلینڈر کا جگ برتن دھونے والے ڈٹرجنٹ سے دھوکر خشک کرلیا جائے تو اس میں کسی بھی قسم کی مہک وغیرہ پیدا ہونے کا امکان بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے آخر کو یہ فوڈ فیکٹریز، بلینڈر، چوپر ہمارا اتنا سارا وقت بچاتے ہیں اسی میں سے تھوڑا سا وقت نکال کر انہیں استعمال کے فوراً بعد دھوکر خشک کرلیا جائے تو یہ جراثیم سے بھی پاک ہوجائیں گے اور دیر تک قابل استعمال رہیں گے۔

ہمارے ہاں افطار میں بیسن کی پھلکیوں کے دہی بڑے ضرور بنتے ہیں، مسئلہ یہ ہے کہ اگر دہی اچھا نہ ملے تو پھر ساری محنت ضائع ہوجاتی ہے، سوچا آپ سے مشورہ کرلوں؟

لائبہ یعقوب... ملتان

آپ نے درست فرمایا دہی کی طلب میں اضافہ کی وجہ سے اکثر اوقات معیار کی کمی کی شکایات ہوجایا کرتی ہیں۔ اس کا ایک حل تو یہ ہے کہ کسی اچھے برانڈ کا دہی استعمال کریں یا پھر ممکن ہو تو گھر پر ہی جمالیا کریں۔ اس کے لئے محض ایک مرتبہ ضامن کی ضرورت ہوگی نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا دہی پھینٹ کر شامل کردیں اور ڈھانپ کر گرم جگہ پر رکھیں۔ چند گھنٹوں میں دہی تیار ہوجائے گی۔ اس میں سے تھوڑا سا دہی علیحدہ کرلیں اور سنبھال کر محفوظ کردیں۔ یہ اگلے روز کے لئے دہی جمانے کے ضامن کے طور پر استعمال ہوگا۔ بقیہ تمام مقدار میں سے حسب ضرورت استعمال میں لے آئیں۔ ایک لیٹر دہی جمانے کے لئے تقریباً 4 کھانے کے چمچ پھینٹا ہوا تازہ دہی کافی ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ دہی بڑوں میں شامل کرتے وقت ایک چائے کا چمچ کارن فلاور معمولی سے پانی میں گھول کر پھینٹتے ہوئے دہی میں شامل کرلیا جائے تو دہی کا پانی علیحدہ نہیں ہوتا اور ذائقہ بھی تبدیل نہیں ہوتا۔ آدھا کلو دہی میں یہ مقدار کافی رہتی ہے۔ بھگو کر نرمی سے نچوڑی ہوئی پھلکیوں کو اس ترکیب سے تیار کئے ہوئے دہی میں شامل کریں اور افطار تک فرج میں رکھیں۔ اگر چاہیں تو 1/2 کلو دہی میں آدھ سے ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی چینی بھی شامل کردیا کریں۔ دہی کا ذائقہ مزید بہتر ہوجائے گا۔ بس ایک بات کا خیال رکھئے کہ نمک، چاٹ مصالحہ یا دہی بڑوں کا مصالحہ دہی میں حل کرنے سے گریز کریں، سرو کرتے وقت شامل کریں تو بہتر ہے۔

شامی کباب کا قیمہ نرم ہوجاتا ہے اور کباب بنانے مشکل ہوجاتے ہیں ہاتھوں پر چپکتے ہیں۔ آئے دن یہی ہوتا ہے آپ میرے مسئلے کا حل بتادیں؟

امینہ سعید... ساہیوال

پریشان مت ہوں اکثر خواتین کے ساتھ شروع میں ایسی صورتحال پیش آجاتی ہے۔ محض چند آسان باتوں کا خیال رکھئے اور پھر دیکھئے کہ شامی کباب بہت آسانی

سے بن جائیں گے۔ بغیر ہڈی کے روکھے گوشت سے شامی کباب بنائیں تو بہت اچھا ہے یا پھر بغیر ہڈی اور بغیر چکنائی کے کٹے ہوئے موٹے قیمہ سے بھی بنا سکتی ہیں۔ گوشت کو گلانے کے لئے زیادہ پانی شامل مت کیجئے بلکہ تھوڑے پانی میں دیگر اجزاء کے ساتھ درمیانی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ نمک شامل نہ کریں اور قیمہ یا گوشت کو بہت زیادہ گلانے کی کوشش بھی مت کیجئے اتنا پکائیں کہ گوشت یا قیمہ گل جائے اور دیگچی میں موجود پانی خشک ہو جائے۔ زیادہ نرم گلا ہوا گوشت پینے کے بعد خراب ہو جاتا ہے اور کباب بنانا مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح شامی کباب کے مصالحے میں شامل ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ اور پیاز وغیرہ دھو کر خشک کریں اس کے بعد باریک کاٹ کر پھیلے ہوئے برتن میں ہوادار مقام پر رکھیں تاکہ مزید خشک ہو جائیں۔ ان اجزاء میں موجود نمی بھی دشواری کا سبب بنتی ہے۔ ایک کلو گوشت میں ایک کپ چنے کی دال کا تناسب بہت اچھا ہوتا ہے۔ دال کی مقدار زیادہ رکھنا ٹھیک نہیں۔ اتنی مقدار کے پسے ہوئے قیمہ میں دو عدد انڈے شامل کریں۔ نمک اور پسا ہوا گرم مصالحہ حسب ضرورت شامل کرنے کے بعد اسے آٹے کی طرح گوندھ کر فرج میں رکھیں یا پھر فوراً کباب بنائیں اس دوران ہتھیلی پر چند قطرے کوکنگ آئل مل لیا جائے تو کباب ہاتھوں پر نہیں چپکیں گے۔ تیار کباب تھالی یا ٹرے میں ترتیب سے رکھیں اور پندرہ بیس منٹ ہوادار مقدار پر یا فرج میں رکھیں اب شیلو فرائی کر لیں۔ ان سادہ اصولوں پر عمل کیجئے اور مزیدار شامی کباب تیار کیجئے۔ نیز اگر کسی وجہ سے قیمہ ہاتھوں پر زیادہ چپکے یعنی بہت نرم ہو تو اس میں ایک ایک کر کے 3-2 ڈبل روٹی کے سلائس توڑ کر شامل کریں اچھی طرح مکس کریں اور دیکھئے کتنی آسانی سے بن جائیں گے۔ اگر اوپر دی گئی ہدایات پر درست طریقہ سے عمل کر لیا جائے تو ایسی صورتحال پیدا نہیں ہو گی اور نہ ڈبل روٹی کے سلائس شامل کرنے کی نوبت آئے گی۔

چونٹیوں نے بہت پریشان کیا ہوا ہے ذرا سی کوئی کھانے کی چیز کہیں رہ جائے تو بس وہیں اکٹھی ہو جاتی ہیں؟

امبرین اختر... فیصل آباد

زمین پر اگر چونٹیوں کے باہر آنے کے سوراخ دریافت کیجئے اور ان پر تھوڑا تھوڑا آٹا چھڑک دیجئے اس کے علاوہ جن مقامات پر چونٹیاں نظر آئیں وہاں نمک اور ہلدی ملا کر چھڑک دیا کریں۔ چینی کی جار میں لونگیں ڈال کر رکھیں اس طرح چونٹیاں چینی میں داخل نہیں ہوں گی۔ کچن اور کھانا کھانے والے حصوں کی صفائی کا خیال رکھئے۔ خوراک اور اس کے ذرات فوراً صاف کر دیئے جائیں تو ان کی آمد و رفت زیادہ نہیں ہوتی۔

چوہوں سے نجات حاصل کرنے کا کوئی طریقہ بتا دیں بہت مہربانی ہو گی؟

مریم خلیل... لاہور

سب سے پہلے تو ان کی آمد و رفت کے راستے بند کرنے کی کوشش کیجئے یہ بہت ضروری ہے جن مقامات کو مکمل طور پر بند کرنا ممکن نہ ہو وہاں برتن دھونے والا موٹا اسٹیل وول رول کر کے لگا دیں۔ ڈسٹ بن اور کچن وغیرہ میں ان کے کھانے پینے کی چیزیں موجود نہ ہو۔ ڈسٹ بن کو ڈھانپ کر رکھیں۔ چھوٹے برتنوں میں سے چکن وغیرہ کی ہڈیاں فوراً صاف کر دیں۔ چھوٹے بچوں کے گھروں میں ان کے ہاتھوں سے گرنے والے بسکٹ، چپس اور دیگر غذائی اجزاء بھی چوہوں کی گھر میں آمد و رفت کی وجہ بنتے ہیں۔ پھٹکری اور پیپر منٹ تقریباً برابر مقدار میں پیس کر ان مقامات پر چھڑک دیں جہاں ان کی آمد و رفت زیادہ ہے۔ جب تک یہ اجزاء دستیاب نہ ہوں تو کھیرے کے چھلکے یا پودینہ کی پتیاں چھڑک دیا کریں۔ دن کے وقت صفائی کر لیں۔

چھپکلیوں کی وجہ سے خاصی پریشانی ہے، برائے مہربانی انہیں دور کرنے کا کوئی آسان طریقہ بتا دیں؟

آمنہ گلفام... لاہور

جن جگہوں پر یہ نظر آتی ہیں یعنی ان کی آمد و رفت کے مقامات کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھئے۔ بیشتر حشرات انہی مقامات پر نظر آتے ہیں۔ جہاں انہیں خوراک میسر ہوتی ہے۔ مکڑیوں کے جالے، لال بیگ اور مکھیاں وغیرہ ان کی خوراک کا ذریعہ بنتے ہیں۔ لہٰذا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ انڈوں کے چھلکے بھی جن مقامات پر رکھے گئے ہوں وہاں بھی یہ نہیں آئیں گی لیکن اس کے لئے ان چھلکوں کو تبدیل کرتی رہا کیجئے۔ اس کے علاوہ ایلومینیم فوائل کی چھوٹی چھوٹی بالز بنا کر مختلف جگہوں پر رکھ دیں۔ ہو سکے تو پان میں استعمال کیا جانے والا چونا اور تمباکو ملا کر فوائل میں لپیٹ کر بالز بنا لیں تو اور بھی زیادہ موثر ثابت ہوں گی۔ دشوار لگے تو کم از کم ایلومینیم فوائل کو بالز یا اپنی پسند کی شکل دے کر خصوصیت سے ان کے گزرنے کی جگہوں پر رکھیں۔ مطلوبہ نتائج حاصل ہوں گے۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شمع جلیل (کوئٹہ) نے حاصل کی
بیسن، میدہ اور سوجی پلاسٹک کے جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں
تو ان کی تازگی دیر تک برقرار رہتی ہے
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صائمہ منصور، ملتان اور عائشہ شیخ، ساہیوال رنراپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

خوبصورت اداکارہ

عائشہ عمر

سے ملئے

اب میرا پڑاؤ فلم کے میدان میں ہے

عائشہ عمر اداکارہ بھی ہیں اور گلوکاری بھی ان کا خاص شعبہ ہے تاہم وہ فن اداکاری میں زیادہ کامیاب اور سنجیدہ نظر آتی ہیں۔

کیسا یہ جنون، شائد ہمارے قارئین کی نظر سے گزرا ہو۔ اس سیریل میں انہوں نے بے حد سنجیدہ قسم کا رول کیا تھا لیکن پہچان انہیں "بلبلے" سے ملی جو اے آر وائے ڈیجیٹل کا کئی سو اقساط مکمل کر کے بھی جاری رہنے والا سیریل ہے۔ نوجوان اداکارہ اس کامیڈی سیریز کا اسٹاک کیریکٹر ہیں۔ آپ انہیں ریمپ پر ماڈلنگ کے علاوہ کمرشلز میں بھی دیکھتے ہیں آیئے ان سے مختصر سا مکالمہ کرتے ہیں۔

"خوبصورت بلبلے کا ایک مقبول کردار ہے کیا آپ اب بھی اسے چیلنجنگ خیال کرتی ہیں؟"

"مجھے بلبلے کی خوبصورت بن کر شہرت ملی، گو کہ اب کبھی کبھی اس میں یکسانیت بھی محسوس ہوتی ہے مگر یہ اچھا کردار ہے اور عوام میں سراہا گیا ہے لیکن بحیثیت اداکارہ چیلنجنگ کردار ہنوز کہیں راستے میں ہے۔ میں اچھے کردار کے لئے انتظار کر رہی ہوں"۔

"آپ کو کن آرٹسٹوں کے کاموں سے تحریک ملتی ہے؟"

"پہلے ایک چیز سمجھ لیجئے کہ اداکاری کرنا بہت مشکل کام ہے اور مختلف

کرداروں میں ڈھلنا بے حد مشکل کام ہے۔ میں حنا دلپذیر، نادیہ جمیل، ثمینہ پیرزادہ اور صبا قمر کے کام سے بہت متاثر ہوں پتا نہیں یہ آرٹسٹ خواتین کس طرح منفرد، ہمہ صفت اور پیچیدہ کردار اتنی آسانی سے ادا کرلیتی ہیں"۔

"عائشہ عمر آپ کی نظر میں کیسی ہستی ہیں؟"

"اس لڑکی کو پسند کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اسے خوش باش رہنا آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی بہت مشکل ہے؟"

"پروفیشنل لائف میں ناکامیاں بھی دیکھنی پڑتی ہیں۔ آپ کبھی اس صورتحال سے گزریں؟"

"میری پیشہ ورانہ زندگی میں بے قاعدگیاں مثلاً وقت پر نہ پہنچنا، وعدہ خلافی کرنا، خلوص اور لگن کے ساتھ کام نہ کرنا اور دوسروں کو کرنے بھی نہ دینا جیسے واقعات بہت عام ہیں۔ انہی باتوں پر ہماری لڑائیاں بھی ہوتی ہیں"۔

"مگر آپ تو بچپن سے اس صنعت سے وابستہ ہیں اب تک تو بہت سی باتوں کی عادی ہوچکی ہوں گی، یہ بتایئے کبھی کوئی پچھتاوا ہوتا ہے؟"

"ویسے یہ دنیا بہت دلچسپ ہے اور آپ ہر روز ایک نیا تجربہ کرتے ہیں اور نئے لوگوں سے ملتے ہیں۔ کچھ ایسے پروجیکٹ چھوڑ دینے کا افسوس ضرور ہے جو بعد میں دوسرے لوگوں نے کیا اور انہیں بڑی کامیابی ملی اور کچھ پروجیکٹ میں نے ایسے کرلئے جو میرے لئے بہت سودمند ثابت نہیں ہوئے۔ کچھ لوگوں نے ناسمجھی اور سادگی کے غلط مطلب نکالے لیکن پھر بھی آپ ہر نئے تجربے سے خوب سیکھتے ہیں، یہ تجربے اچھے ہوں یا برے، یہ آپ کو مستقبل کے لئے تیار کرتے ہیں"۔

"کیا کردار ادا کرنے میں دلچسپی رکھتی ہیں؟"

"اگر ایک کردار بہت طویل ہوجائے تو اسے یکساں مہارت سے ادا کرنا آسان نہیں رہتا"۔

"مصروفیت میں آپ کیا مشاغل اختیار کرتی ہیں؟"

"مشاغل کے لئے بہت زیادہ وقت نہیں ملتا۔ بہت زیادہ کام اور تناؤ سے بھرپور زندگی گزارنے والے لوگوں میں سے ہوں۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ آتی جاتی رہتی ہوں۔ کوشش ہوتی ہے کہ کمٹمنٹ نبھاؤں اور دیئے ہوئے وقت پر کام پر پہنچوں۔ اچھا کھانا ایک مشغلہ ہے اور صحت بخش غذائیں کھانے میں دلچسپی رکھتی ہوں۔ کہاں کہاں اچھے کھانے ملتے ہیں یعنی کونسا نیا ریسٹورنٹ کھلا ہے یا کس ریسٹورنٹ نے اپنے مینیو میں کیسی تبدیلی کی ہے۔ یہ آپ مجھ سے پوچھئے۔ کونسی فلم دلچسپ ہے اور کونسی جگہ

اس لڑکی کو پسند کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اسے خوش باش رہنا آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی بہت مشکل ہے

پر دیکھی جاسکتی ہے۔ میرے دوست احباب کس حال میں ہیں۔ میرے عزیز واقارب کیا کر رہے ہیں اور یوگا کلاس میں کتنے بجے پہنچنا ہے یہ سب میرے خاص معمولات ہیں اس کے علاوہ مہینے میں ایک مرتبہ مساج بھی کرواتی ہوں تاکہ تھکن مجھ پر غالب نہ آسکے"۔

"آپ کی دو فلمیں منظر عام پر آنے والی ہیں ان میں آپ کے کردار کیسے ہیں؟"

"دونوں میں اچھے کردار ہیں ایک میں تو ڈانس نمبر بھی ہے۔ یہ میرے مزاج سے بالکل الگ صورتحال تھی۔ میں چاہ رہی تھی کہ پاکستانی فلم بھی کروں ڈرامہ تو کرلیا۔ کراچی ٹو لاہور عید پر ریلیز ہونے والی فلموں میں سے ایک ہے جسے کراچی اور لاہور کے عام آدمی کے تصورات اور مسائل کو مدنظر رکھ کر بنایا گیا ہے جو یقیناً فلم بینوں کو پسند آئے گی"۔

"کام کرتے ہوئے نیند کتنی اہمیت رکھتی ہے اور کیسے آرام کے لئے وقت نکالتی ہیں؟"

"وقت اس طرح نکالتی ہوں کہ جب نیند آئے تو کام چھوڑ دیتی ہوں اور آرام کے وقت کا خیال رکھ کر ہی کام کی کمٹمنٹ کرتی ہوں۔ اس طرح نظم وضبط کے ساتھ ہی آرام کے اوقات متعین کرنے ہوتے ہیں۔ میں رات کو بہت دیر سے سوتی ہوں اور 8-7 گھنٹے کی نیند تو بہرحال پوری کرتی ہی ہوں۔ میں نے حال ہی میں کچھ جڑی بوٹیوں کے سپلیمنٹس بھی دریافت کئے تاکہ بے خوابی نہ ہو پائے اور سانس کی مشقیں کرکے خود کو سونے کے لئے تیار کرتی ہوں۔ میں اپنا گدا اور تکیہ بھی احتیاط سے استعمال کرتی ہوں تاکہ جب آرام کے لئے لیٹوں تو فکروں سے واقعی آزاد ہوسکوں اور مکمل طور پر اعصاب کو پرسکون کرکے سوؤں۔ دیکھئے ذہنی دباؤ والے کاموں کے بعد بھرپور نیند کا لینا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ اچھی نیند تو ہمیں اگلے دن کی مشقت کے لئے تیار کرتی ہے"۔

شاردہ... رنگ و نور میں لپٹی وادی کا بلاوا آیا

چلیے پاکستان کی ایسی دلفریب وادی میں جہاں کوئی شاپنگ مال نہیں

14 اگست 1947ء تاریخ کے ورقوں پر برصغیر ہندو پاک کی تقسیم رقم کر گیا۔ جد و جہد کر کے مسلمانوں نے علیحدہ ریاست پائی جو قدرتی وسائل اور سیاحتی مقامات کے خزانوں سے لدی ہے۔ آج سیر و سیاحت کے ان صفحات میں کشمیر، کاغان اور شاردہ دیلی کا نظارہ کرتے چلیں جہاں قدرت نے موسم کی فیاضیاں عطا کی ہیں۔ جہاں جھرنوں کے لہجے میں وادیاں ہمکلام ہوتی ہیں۔

تقسیم سے پہلے بھی گرمیوں کی چھٹیاں منانے کے لئے کشمیر جانے کا خیال آتا تھا۔ اس جنت نظیر وادی کو دیکھنے ممبئی سے دہلی اور کراچی سے لاہور تک سیاحوں کے کارواں گزرتے، سیالکوٹ، جموں، مری اور کوہالے کی سڑکیں گاڑیوں سے بھر جاتیں۔ کہتے ہیں کہ گاڑیوں کے اڈوں پر بھی ریلوے اسٹیشنوں کی طرح "پانی پی لو" کی صدائیں آتیں۔ گوشت اور سبزیوں کے الگ الگ ڈھابے ہوتے اور لوگ مل جل کر تفریح کر لیتے۔ شالیمار گارڈن اور سری نگر کی ڈل جھیل میں بلاتخصیص مذہب اور رنگ و نسل کے سب محبت سے ملتے ملاتے ہیں۔

پاکستان کے زیر انتظام کشمیر کی خوبصورتی سے کم ہی لوگ واقف ہیں کیونکہ ان علاقوں کی نہ تو تشہیر ہے نہ ہی بنیادی سہولتیں میسر ہیں۔ شمالی علاقہ جات میں ان دنوں بہار کا سماں ہے۔ کہیں پھول آنکھیں مل کر بیدار ہونے لگے ہیں، برف میں دبی شاخیں انگڑائیاں لے رہی ہیں اور برفیلے پہاڑ کے دامن میں سبزہ اپنی جھلک دکھا رہا ہے۔

مظفر آباد سے شاردہ 140 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ یہ آزاد کشمیر کا صدر مقام ہونے کے باوجود بنیادی سہولتوں سے محروم ہے لیکن دریائے نیلم کی خوبصورتی تھکن اتار دیتی ہے۔ مظفر آباد سے شاردہ جانے کے لئے 7 گھنٹے لگتے ہیں۔ یہاں آپ اپنی فیملی کے لئے ایک ہائی ایس وین کی بکنگ کرا سکتے ہیں، جو دھنی آبشار اور کیرن کے راستے دکھاتی کشمیر کے اس تاریخی مقام تک پہنچا دیتی ہے جو کسی زمانے میں ایک عظیم درسگاہ کے طور پر پہچانا جاتا تھا۔ پہاڑوں کے دامن میں کشمیری طرز تعمیر سے مرصع گھروں میں بیدار ہوتی زندگی، چمنیوں سے اٹھتا دھواں بتا رہا ہے کہ ناشتے کی تیاریاں عروج پر ہیں۔ سبز پیڑوں سے لپٹی پگڈنڈیوں پر لکڑہارے اور چرواہے بلند چراگاہوں کی جانب رخ کر رہے ہیں۔ یہ سارا منظر اس قدر سادہ اور سحر انگیز ہے جیسے کوئی 70ء کی دہائی کی رومانوی فلم دیکھی جا رہی ہو۔

شاردہ پہنچتے ہی ہوائیں سرگوشیاں کرنے لگتی ہیں۔ یہاں کھڑی گام کا بازار سیاحوں کی اقامت گاہوں سے بھرا ہوا ہے۔ آزاد کشمیر کے محکمہ سیاحت کے تعمیر کردہ ریسٹ ہاؤس میں بھی قیام کیا جا سکتا ہے۔

کشن گھاٹی بھی دیکھیے

شاردہ کے تین اطراف پہاڑوں کا پہرہ ہے جن کی بلند ترین جگہ کشن گھاٹی کہلاتی ہے۔ پہاڑی علاقوں میں شام ذرا جلدی ہو جاتی ہے مگر شاموں کا بھی اپنا لطف ہوتا ہے۔ کم از کم آپ ماحولیاتی آلودگی سے پاک فضا میں سانس تو لیتے ہیں اور ٹریفک کا دھواں آپ کا پیچھا نہیں کرتا۔ یہ بدھ مت عقائد کے مطابق ایک مقدس پہاڑ سمجھا جاتا رہا ہے۔

بدھ مت تہذیب کے آثار

آثار قدیمہ دیکھنے سے دلچسپی رکھنے والے قارئین یہاں جا کر یقیناً خوش ہوں گے۔ شاردہ کی آبادی کے ساتھ ساتھ قدیم کھنڈرات اپنی جانب متوجہ کر لیتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ بدھ مت تہذیب کے آثار کے علاوہ یہاں ایک عالمی درسگاہ تھی۔ جہاں برصغیر کے طلباء کے ساتھ دنیا بھر سے علم کے پیاسے سیراب ہوتے تھے۔ یہاں آپ کو ڈوگرہ دور کے قلعے کے کھنڈرات اب بھی دیکھنے کو ملیں گے۔

سرگن نالے، تاؤبٹ اور کیل کی سیر کیجئے

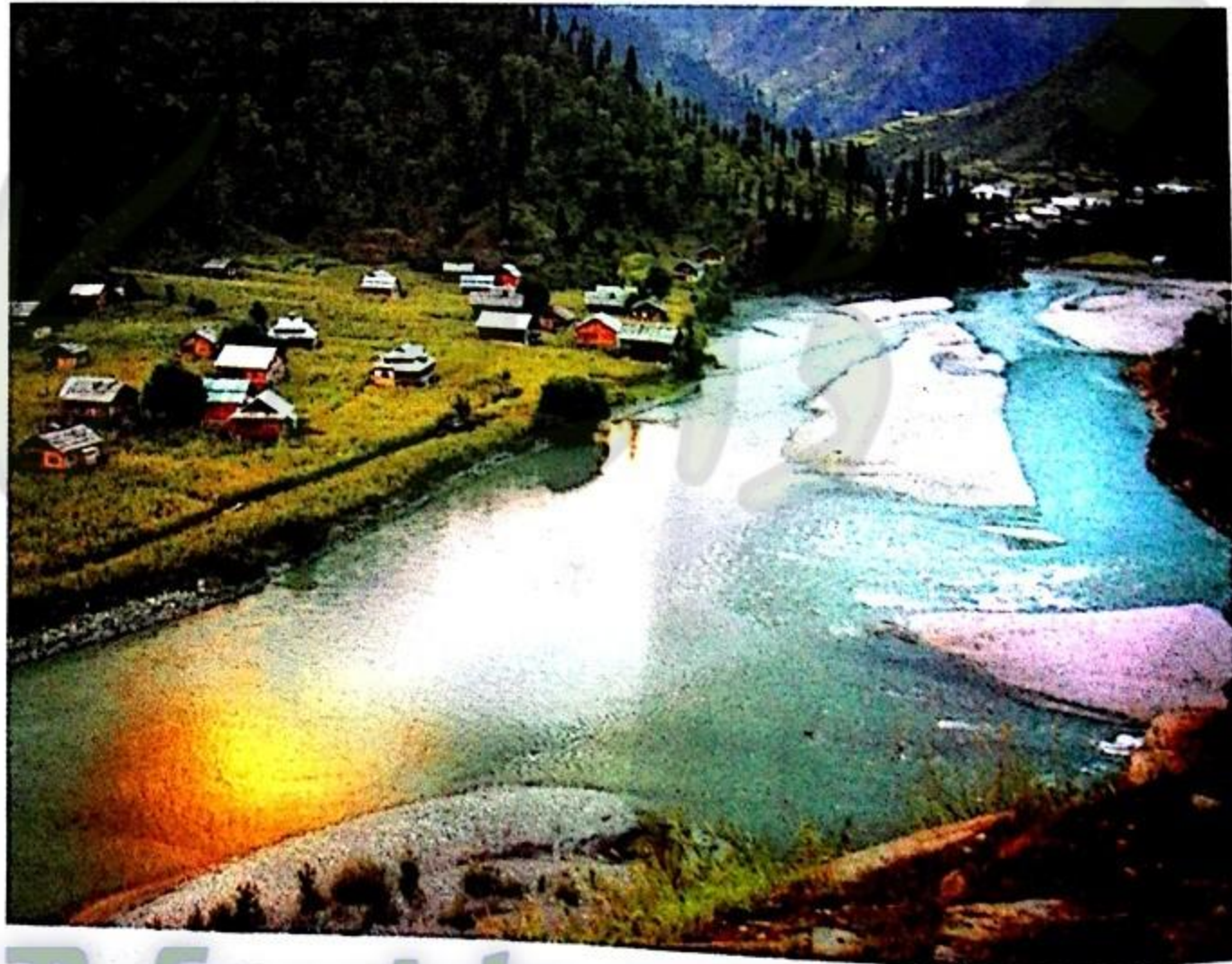
اکثر سیاح گلگت، ہنزہ اور کاغان یا پھر مری اور سوات چلے جاتے ہیں لیکن یہ تین نسبتاً غیر مقبول علاقے بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہاں گھومنے والے گائیڈ سیاحوں کی دلچسپی کے دیومالائی قصے کہانیاں بھی سناتے ہیں۔ بہرحال یہ تو سچ ہے کہ سری نگر کے جنوبی مغرب میں واقع شاردہ کنشک اول کے دور میں وسطی ایشیا کی ایک بڑی تدریس گاہ تھی جہاں بدھ مت کی تعلیم کے ساتھ ساتھ تاریخ، جغرافیہ، منطق اور فلسفے کی تعلیم دی جاتی تھی۔ اس درس گاہ کا دیوناگری رسم الخط تھا۔ اس عمارت کو نیپال کے شہزادے کنشک نے تعمیر کرایا تھا۔

ہائکنگ کیجئے یا دریائے نیلم پر ٹراؤٹ فش کھائیے

مقامی گائیڈ آپ کو ٹراؤٹ فش کے شکار کے لئے آمادہ کرنے کی کوشش کریں گے۔ قریبی جنگلوں میں ہائکنگ کے لئے بازار سے سامان بھی دستیاب ہوتا ہے۔ پہاڑوں پر ہائکنگ کا پرلطف تجربہ ضرور کیجئے۔ کون روز روز یہاں آسکتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی کی مہکاروں میں بسی وادی

جہاں پہاڑوں کی ہیبت اور قدیم کھنڈرات متاثر کرتے ہیں وہیں ان پہاڑوں میں بسی آبادیوں کی خوبصورتی بھی شاہکار سے کم نہیں۔ ہر گھر کے باہر سیب اور ناشپاتی کے درخت لگے ہیں۔ یہ پھل وہاں عام بازار میں فروخت نہیں ہوتے بلکہ زمینداراور برآمد کنندگان کو فروخت کئے جاتے ہیں۔

اسی وادی میں پولو ٹورنامنٹ منعقد کئے جاتے ہیں۔ مقامی لوگوں کا یہ پسندیدہ کھیل ہے۔ درہ شونٹر کے راستے شمالی علاقہ جات بھی جایا جاسکتا ہے۔ یہاں مکئی کے کھیتوں سے اٹھنے والی اناج کی مہک آپ کے قدم روک لے گی۔ یہی نہیں بلکہ سبزے پر چلتے جائیے تو اون میں لپٹی بھیڑیں اور بکریاں آپ کو دیکھ کے شور مچانے لگتی ہیں۔ یہ منظر آپ کو شہروں میں کہیں نظر نہیں آئے گا۔ شاردہ سے واپسی پر دل بوجھل ہونے لگتا ہے۔ برف پگھلتے ہی رنگوں کا سیلاب امڈ آئے گا، آبشار گیت گائیں گے اور برف پوش چوٹیوں پر سورج کی کرن ٹمٹما کے آزادی مبارک کہے گی۔

قومی پرچم کے رنگوں میں رنگا
گل یاسمین یا چنبیلی

صدف آصف

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر دنیا سے معطر اور خوش رنگ پھولوں اور سرسبز و شاداب درخت کا خاتمہ ہو جائے تو یہ کتنی بھدی اور بے رنگ ہو جائے۔ پھولوں کا تعلق ہمارے ذوق اور جمالیاتی حس سے جڑا ہوتا ہے۔ پھولوں کی آرائش ہمیشہ سے ہر تہذیب کا جز رہی ہے۔ ہمارے یہاں بھی پھول بڑی معاشرتی اور ثقافتی اہمیت کے حامل ہیں، گل یاسمین یا چنبیلی بھی ان ہی میں سے ایک ہے۔ اس پھول کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اسے پاکستان کے قومی پھول ہونے کا درجہ حاصل ہے۔ درحقیقت اس کے سبز پتے اور سفید پھول قومی پرچم کے رنگوں سے مماثلت رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے اسے یہ اعزاز دیا گیا۔ اس کے علاوہ یہ وطن عزیز کے زیادہ تر علاقوں میں پایا جانے والا پھول ہے۔ حالانکہ قیام پاکستان کے بعد نرگس کو قومی پھول منتخب کیا گیا، مگر چونکہ وہ پھول مشرقی حصے میں نہیں پایا جاتا تھا، اسی وجہ سے حکومت پاکستان نے 15 جولائی 1961 کو چنبیلی کو قومی پھول کا درجہ دے دیا۔

کتنی کومل ہے اس کی کلی
ہرے ہرے پتوں میں پلی
کیسے کھل کر پھول بنی
یہ تو ایک پہیلی ہے
اپنا پھول چنبیلی ہے

(سرشار صدیقی)

اس وقت کے وزارت داخلہ نے اپنے اعلان میں کہا کہ ”کیوں کہ چنبیلی کا پھول ملک کے دونوں حصوں میں پیدا ہوتا ہے اور اس سے عوام یکساں طور پر جذباتی لگاؤ رکھتے ہیں۔ اسی لیے چنبیلی کو قومی نشان قرار دیا جاتا ہے“۔

گل یاسمین پاکستانی فن تعمیر میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دارالحکومت میں قومی یادگار بھی اسی پھول کی شکل میں ڈیزائن کی گئی ہے۔

چنبیلی نازک سا خوبصورت پھول ہے۔ یہ پھول جھاڑی دار پودے پر اگتا ہے۔ اس کے پودے پر گہرے سبز رنگ کے چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں، جن کے ساتھ سفید پھول بہت بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی خوشبو بہت بھینی بھینی ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول گھروں کی کیاریوں، گملوں، کچے صحن یا لان میں بہت شوق سے لگائے جاتے ہیں، جو آرائش کے ساتھ ساتھ فضاء کو معطر بھی کرتے ہیں۔

اس کی کاشت زیادہ تر گرم اور مرطوب علاقوں میں آسانی سے کی جاتی ہے، یہ بیلوں کی شکل میں بھی پروان چڑھتے ہیں، جن کے پتے سدابہار ہوتے ہیں۔ چنبیلی کا پودا ایشیا میں کثرت سے نمو پاتا ہے۔ زیادہ اقسام حاصل کرنے کے لیے اسے باغات یا فارم ہاؤس میں کاشت کیا جاتا ہے۔ چنبیلی کے دلفریب پھولوں کے حصول کے لیے اسے بڑے پیمانے پر اگایا جاتا ہے، اس کا پودا داب کے ذریعے بھی لگایا جا سکتا ہے۔ چنبیلی مارچ، اپریل، مئی اور جون کے مہینوں میں اپنے مکمل جوبن پر ہوتی ہے۔

ایک طبی تحقیق کے ذریعے یہ بات پتا چلی ہے کہ چنبیلی کی خوشبو دماغ پر بہت مفید انداز میں اثر کرتی ہے، یہ انسان کی ذہنی صلاحیتوں میں اضافے کے علاوہ مایوسی سے بھی نجات دلاتی ہے۔

گل یاسمین کی آرائش و زیبائش کے علاوہ معاشی حیثیت بھی مسلم ہے۔ یہ دلہا دلہن کا سنگھار مکمل کرتا ہے اور خواتین شادی بیاہ میں اس کے ہار، گجرے شوق سے پہنتی ہیں۔

روغن چنبیلی

عطر سازی کے کام بھی آتا ہے۔ اس کے علاوہ چنبیلی کے تیل کے بہت سارے فوائد بیان کیے جاتے ہیں جن میں سردرد، اعصابی تھکن اور جلد کی رنگت سنوارنے کے لیے بھی موزوں خیال کیا جاتا ہے۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق چنبیلی کے تیل کو لگانے سے ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ اس کے مساج سے مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سردرد میں ماتھے پر اسکے لیپ سے افاقہ حاصل ہوتا ہے۔ جو لوگ دودھ والی چائے نوش نہیں کرتے اور وزن کم کرنے کے خواہش مند رہتے ہیں وہ چنبیلی کی کلیوں میں بسی سبز چائے کا استعمال شوق سے کرتے ہیں۔

پھولوں کو ہر کلچر میں ایک نمایاں حیثیت دی جاتی ہے، اسی بناء پر چنبیلی کو پاکستانی ادب میں نمایاں مقام حاصل ہے۔ شاعروں اور مصوروں نے گل یاسمین کو اپنے جذبات کی ترجمانی کا ذریعہ بنا کر اسے لافانی بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ اس لیے ان کی افزائش اور حفاظت بہت ضروری ہے۔

عروس البلاد کراچی کے دو دریا

جہاں ساحل کنارے ریسٹورنٹس کا شہر آباد ہے

ایک دور ایسا بھی تھا جب گھروں سے باہر کھانا پینا معیوب سمجھا جاتا تھا اور وہی لوگ ہوٹلوں یا ریسٹورنٹس کا رخ کرتے جو یا تو مزدور ہوتے یا پھر ان کے گھروں میں کھانا پکانے والی کوئی خاتون نہیں ہوتی تھی۔ یہی نہیں اکیلی خواتین کا ٹھیلوں یا ریسٹورنٹس میں کھانا معیوب سمجھا جاتا تھا مگر وقت کے ساتھ ساتھ سماجی طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئیں اور اب ہمارے شہروں میں بلا مبالغہ سیکڑوں ریسٹورنٹس موجود ہیں اور خاندان کے سب ہی افراد تفریحاً اور منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے گھر سے باہر کھانا کھانے جاتے ہیں۔

ریسٹورنٹس کے کاروبار سے معاشی سرگرمی بھی بڑھ چکی ہے اب یہ شعبہ لاکھوں افراد کے روزگار کا ذریعہ بن گیا ہے۔ کراچی میں برنس روڈ سے لے کر حسین آباد، سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی سے بہادر آباد اور محمد علی سوسائٹی تک، ناظم آباد کی چورنگی سے نارتھ ناظم آباد کی مرکزی شاہراہ اور تابش دہلوی چورنگی تک فوڈ چینز کی آؤٹ لیٹس موجود ہیں۔ اسی طرح حسن اسکوائر سے مسجد بیت المکرم، ڈسکو چورنگی سے مسکن چورنگی تک فوڈ اسٹریٹس کا جال بچھا ہے۔

کراچی میں ایک جدید ترین فوڈ اسٹریٹ پورٹ گرینڈ ہے جو کیماڑی میں متروک ہونے والے ٹریفک کے نیٹی جیٹی پل پر اور نو تعمیر شدہ دو منزلہ جناح مول برج کے نیچے بنایا گیا ہے۔ یہاں سے سمندر کے نظارے کے ساتھ ساتھ بحری جہازوں کی آمدورفت کا نظارہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ پورٹ گرینڈ میں سووینئر شاپس سے دستکاری کی اشیاء خریدی جا سکتی ہیں۔ 2D سینما پر مختصر ترین دورانیے کی ہارر مووی دیکھی جا سکتی ہے اور کھانوں میں بھی میرٹھ کے دھاگہ کباب سے لے کر کانٹی نینٹل اور چائنیز بوفے اور Alacarte دستیاب ہیں۔

آج بات ہو جائے دو دریا کے ریستورانوں کی۔ ساحل کنارے پر فضا اور کھلے مقام پر ایک درجن کے قریب جدید اور قدیم طرز تعمیر پر مشتمل ان ریستورانوں میں کولاچی، سجاد، انبالہ، چارکول اور Savor بے حد مقبول ہیں۔ جہاں شہر کے بیشتر فوڈ سینٹرز کی طرح رات میں دن کا سماں ہوتا ہے اور آدھی رات کے بھیگنے تک کبھی کبھی تو سحر تک میلے کا سماں ہوتا ہے۔ عید تہوار اور ہفتہ واری تعطیل کے دنوں میں آسانی سے جگہ نہیں ملتی۔ ہوٹل مالکان نے گاہکوں کی سہولت کے لئے مفت ویلے کار پارکنگ کا انتظام کر رکھا ہے۔

دھاگہ کباب

خاص طرز تعمیر اور دو دریا کے یار

2010ء میں Creek In کے نام سے ایک شاندار ریسٹورنٹ بنا تھا جس میں کنکریٹ اور ماربل کے علاوہ بیشتر حصہ لکڑی پر مشتمل تھا۔ اس کا ڈیزائن بے حد منفرد بلکہ اپنی نوعیت کا پہلا تعمیری اسٹرکچر کہا جائے تو غلط نہ ہوگا اور اب دو دریا کی ساحلی پٹی پر ایک نہیں کئی ریسٹورنٹ اسی فن تعمیر کو Follow کر چکے ہیں۔

چارکول

یہاں آپ کو دیسی، مغلئی ڈشز کے علاوہ اٹالین، میکسیکن اور چائنیز کھانوں کی ورائٹی ملتی ہے۔ ان کا پلیٹر مقدار میں انتہائی مناسب ہوتا ہے جسے دو خواتین سیر ہو کر کھا سکتی ہیں۔

چائنیز پلیٹر

کولاچی

یہ ریسٹورنٹ مشرقی کھانوں کے سوندھے پن اور ذائقے دار کھانوں کے لئے مخصوص ہے اور یہی نہیں یہاں بھی آپ کو اٹالین اور میکسیکن ڈشز مل جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں آپ کو ہر طبقے کے شائقین کی بڑی تعداد نظر آتی ہے۔

سجاد

یہ پاکستانی، حیدرآبادی اور دہلی کے کھانوں کا خوبصورت مرکز ہے۔ کھانا تو شہر میں بھی آپ کھا ہی لیتے ہیں لیکن تازہ ہوا میں سمندر کا نظارہ، لہروں کا کنارے سے ٹکرانا اور پانی کی پھواروں کا نظارہ قابل دید ہوتا ہے۔

ان تین ریسٹورنٹس کے علاوہ بھی یہاں 10 اور ریسٹورنٹس ہیں جو انواع و اقسام کے کھانے پیش کر رہے ہیں۔ سب سے اہم بات DHA کی سیکورٹی ہے۔ رات کے اندھیرے اور بیابان نظر آنے والے علاقے میں اسٹریٹ کرائمز کی شکایتیں نہیں ملتیں۔

دغاباز روشنی

فرحت پروین' وامیٹر (نیویارک)

آخری قسط

ماریہ نے بتایا کہ ''ہمارے ماحول میں انسان اہم نہیں زمینیں اہم ہیں کہ عزت ووقار ان کے ہونے نہ ہونے سے مشروط ہے۔ زمین جائیداد کی تقسیم ان کے لئے زندگی موت کا مسئلہ ہے۔ اکثر خاندان میں رشتے نہ ہونے پر لڑکیاں بن بیاہی ہی زندگی گزارنے پر مجبور ہوتی ہیں''۔

''اور اگر کوئی پسند کی شادی کرنا چاہے تو؟'' اپنے سوال پر وہ خود ہی گڑبڑا گئے۔ پھر وہ مسکرا کر بولیں۔ ''اول تو ایسی جرات شاذ ہی کوئی کرتا ہے کہ باغیوں کا عبرتناک انجام ہی نصیحت کو کافی ہوتا ہے۔ پھر بھی اگر مدتوں میں کوئی بغاوت سر اٹھائے تو اسے کچل دیا جاتا ہے۔ انسانی جذبات کی قدر یا احساس تو دور کی بات ہے انسانی زندگی ہی کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ اس معاملے میں وہاں لگے بندھے رسوم ورواج پر صابر وشاکر چلتے رہو تو راوی چین ہی چین لکھتا ہے''۔ اس نے رسان سے کہا۔

وہ یہ سب جانتا تو پہلے بھی تھا۔ ایک غیر خاندان کے متوسط گھرانے کا فرد ہونے کے ناطے اسے اپنا انجام واضح نظر آنے لگا۔ اس کا دل بجھ گیا۔

اسے اداس اور سوچ میں دیکھ کر وہ مسکرائی۔

''لیکن اب تھوڑی تبدیلی آرہی ہے۔ لڑکے تعلیم کی طرف رجوع کررہے ہیں جیسے بابا ایچی سن کالج کے فارغ التحصیل ہیں تو ان کی سوچ قدرے بہتر ہے''۔

''اور اگر کوئی لڑکی اپنے حصے کی جائیداد سے دستبردار ہوجائے تو؟''

''اگرچہ تاریخ میں ایسا کوئی واقعہ نہیں مگر ہوسکتا ہے اس سے کچھ مثبت اثرات مرتب ہوتے ہوں''۔

ایسی گومگو اور کشمکش میں گرمیوں کی چھٹیاں آپہنچیں اور دونوں اپنے اپنے گھروں کو روانہ ہوگئے۔ وہاں جاکر پتہ چلا کہ زہرہ امید سے ہے اور چھٹیوں کے دوران ہی اس کے ہاں ایک پھول سی بچی نے جنم لیا اور وہ تذبذب کا شکار ہوگیا۔ ان کی بچی کسی اور کے گھر میں پلے یہ انہیں گوارہ نہیں تھا اور بچی کو ماں سے جدا کرنا اور وہ بھی صرف اپنی خوشی کے لئے انسانیت سے بعید تھا۔ انہوں نے ماریہ سے کوئی وعدہ نہیں کیا تھا۔ کوئی قسم نہیں کھائی تھی بلکہ انہوں نے تو اظہار محبت بھی نہیں کیا تھا۔ گوکہ وہ ایک دوسرے کے جذبات کا ادراک رکھتے تھے۔ اس کشمکش میں چھٹیاں گزر گئیں۔

چھٹیوں کے بعد گئے تو ماریہ ان کی کلاس میں نہیں تھی۔ وہ خصوصی اجازت حاصل کرکے فائنل امتحان دے کر طبیب حاذق کی ڈگری لینے کی تیاری کررہی تھی کہ وہ اس سے زیادہ جانتی تھی جتنا اس ادارے میں سکھایا جارہا تھا۔ واپس تو وہ آگئے تھے مگر ان کا دل پڑھائی میں نہیں لگ رہا تھا۔ ان کا دل چاہا کہ وہ ماریہ کو ساری بات بتادیں۔ اتفاقاً وہ انہیں لائبریری سے نکلتی ہوئی دکھائی دے گئی۔

''ماریہ تمہارے پاس کچھ وقت ہے؟ مجھے تم سے کچھ بات کرنی ہے''۔

''یہ آج وقت کا کیوں پوچھا جارہا ہے' کیا تمہیں داستان امیر حمزہ سنانی ہے؟'' اس نے ان کے لٹکے ہوئے اداس چہرے کو دیکھ کر مسکراتے ہوئے کہا۔

''چلو ابھی بات کرلیتے ہیں پھر وقت ہمیں فرصت دے نہ دے''۔ اس کے لہجے میں اداسی در آئی۔ فہیم چونکے۔

''کہاں بیٹھیں؟'' اس نے آنکھیں مچاتے ہوئے آسمان کی طرف دیکھا اور پھر ادھر ادھر نظر دوڑاتے ہوئے بولی۔

''جب کوئی چھدری سی بدلی سورج کے سامنے آجاتی ہے تو چاروں طرف کیسی عجیب روشنی پھیل جاتی ہے۔ نہ دھوپ ہے نہ چھاؤں۔ یہ روشنی سائیوں کو نگل جاتی ہے۔ کیسی دغاباز روشنی ہے یہ''۔

وہ آہستہ آہستہ چلتی ہوئی برآمدے کی طرف بڑھ رہی تھی۔ یہ بھی پیچھے پیچھے چل دیا۔ پھر اس نے برآمدے کے ایک کونے میں رک کر کہا۔ ''چلو یہیں بات کرلیتے ہیں''۔

ان کی سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ بات کہاں سے شروع کریں اور کہیں بھی تو کیا کہیں۔ انہیں پریشان' متذبذب اور الجھا ہوا دیکھ کر وہ بولی۔

''اگر حقیقت کو تسلیم کرنے سے انکار کربھی دو تو بھی وہ اسی طرح اپنی جگہ موجود رہتی ہے۔ بعض فیصلے وقت اس وقت کردیتا ہے جب ہم اپنا کوئی فیصلہ کرنے کا شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند کے فیصلے سے آگاہ ہوتے ہیں تو وقت اس کی اجازت نہیں دیتا۔ اس کے علاوہ وقت کے اس فیصلے سے وابستہ لوگ کوئی گھاس پھوس یا اس میں اگے ہوئے خودرو پھول نہیں جنہیں ہم بغیر کسی احساس کے کچلتے ہوئے گزر جائیں''۔

وہ خود رکی' ایک لمبی سانس لی اور پھر گویا ہوئی۔

''زندگی ہماری خواہشوں کی رخ پر نہیں چلتی۔ سو اسے حالات کہہ لو یا تقدیر' اسے تسلیم کرنے میں ہی عافیت ہے''۔

وہ تو یوں بات کررہی تھی جیسے سب کچھ جانتی ہو۔ شاید اس نے بھی اپنے طور پر اس کے حالات معلوم کرلئے ہوں اور پھر جس طرح بن کہے وہ ایک دوسرے کے جذبات سے آگاہ تھے اسی طرح بن کہے ایک دوسرے کی الجھن سمجھ گئے۔

وہ چند ہی مہینوں بعد فائنل امتحان دے کر چلی گئی اور یہ اپنی تعلیم مکمل کرنے کے بعد اپنے شہر لوٹ گئے اور پریکٹس شروع کردی۔ زندگی متوازن رفتار سے چلتی رہی۔ ان کے ہاں ایک بیٹا ہوا اور انہوں نے ملک عزیز کی آبادی میں اضافے کا ارادہ ترک کردیا۔ زہرہ ان کے گھرانے کے طور طریقوں کے مطابق اچھی بیوی اور اچھی ماں ثابت ہوئی۔

اور جب حلیم سولہ برس کی اور عقیل تیرہ سال کا تھا تو زہرہ اچانک ہی چل بسی۔ کسی کے وہم وگمان میں بھی نہیں تھا۔ وضو کررہی تھی' واش بیسن پر ایک پیر دھویا' دوسرا دھونے کے لئے رکھا تو نجانے کیسے توازن بگڑ گیا۔ گری اور ایسی بے ڈھب گری سر پر کوئی ایسی ظالم چوٹ آئی کہ پھر آنکھ نہ کھولی۔ قیامت ٹوٹ پڑی مگر ہونی ہوچکی تھی۔

حلیمہ پڑھائی میں بہت اچھی تھی' اسے میٹرک میں وظیفہ ملا اور وہ پڑھنے کے لئے لاہور چلی گئی۔ اگرچہ دادا' دادی اس کی شادی پر اصرار کرتے

رہے مگر وقت بدل چکا تھا۔ وہ قابل لڑکی تھی اور روشنی کو اندھیرا روک سکا ہے کبھی۔ نئے زمانے کی ہوا شہروں سے قصبوں بلکہ گاؤں تک میں پہنچ گئی تھی۔ عقیل کو پڑھنے کا شوق نہیں تھا۔ مارے باندھے پڑھتا رہا۔

حلیمہ میدان پر میدان مارتی چلی گئی۔ اسے پی ایچ ڈی کے لئے سرکاری وظیفے پر باہر جانے کی پیشکش ہوئی۔ فہیم اس کی شادی کرنا چاہتے تھے۔ خاندان میں کوئی لڑکا اس کی ٹکر کا نہیں تھا۔ یوں بھی جلد ہی ان کی یہ غلط فہمی دور ہوگئی کہ وہ اپنی مرضی سے اس کی شادی کرنے کے مجاز ہیں۔

وہ امریکہ چلی گئی۔

ادھر عقیل جیسے تیسے انگریزی میں ایم اے کر چکا تھا۔ کچھ عرصے بعد بہن نے بھائی کو بھی پاس بلالیا۔ وہ اپنے بوڑھے والدین کے ساتھ اکیلے رہ گئے۔ نئے زمانے کی روش ان کے لئے ناقابل قبول تھی۔ بڑھتی عمر کا تقاضا بھی تھا۔ انہوں نے دل و جان سے ان کی خدمت کی مگر وہ دونوں ایک سال کے وقفے سے آگے پیچھے انتقال کر گئے۔ وہ اتنی بڑی ڈھنڈار حویلی میں تنہا رہ گئے۔ کبھی پورا خاندان اس میں آباد تھا۔ سب لوگ اپنے کاموں اور پسند کے حساب سے مختلف شہروں میں جا آباد ہوئے۔ والدین حیات تھے تو عید برات سب لوگ آ جمع ہوتے تھے۔ اب وہ بھی سلسلہ نہ رہا۔ طب کی وجہ سے دن میں تو آنا جانا لگا رہتا لیکن رات برات دکھ درد میں کوئی نہ تھا۔

تب بچے آئے انہوں نے لاہور میں ایک پوش علاقے میں ایک چھوٹا سا گھر لیکر ضرورت اور سہولت کی ہر چیز سے آراستہ کر کے خدمت کے لئے ملازمین وغیرہ کا بندوبست کر کے انہیں وہاں منتقل کر دیا۔ یہ بہتیرا منع کرتے رہے کہ کوئی بات نہیں وہاں میں اپنے گزارے بھر کما لیتا ہوں۔ دل بھی لگا رہتا ہے مگر وہ نہ مانے کہ آپ کو کمانے کی کیا ضرورت ہے' ہم کس لئے ہیں۔ ان کے پیار اور اصرار سے مجبور ہو کر یہ مان گئے۔

بچے باقاعدگی سے رقم بھیجتے' آئے گئے کے ہاتھ دوائیں اور تحفے تحائف بھی بھیجتے رہتے۔ جنہیں وہ اکثر آس پڑوس اور عزیز و اقارب میں بانٹ دیتے۔ فون پر خیر خبر بھی معلوم کرتے رہتے۔ وہ اپنے ہونہار بچوں کی خاطرداریوں پر پھولے نہ سماتے۔ اپنے آبائی شہر کا چکر بھی لگا آتے۔ ماضی اور حال میں زمین و آسمان کا فرق تھا مگر اب تو انہیں درمیان کا فاصلہ تقریباً بھولتا جا رہا تھا اور وہ اس تنہائی اور آرام کے عادی ہو چلے تھے۔

اس روز وہ بوہڑ والے چوک پر اپنی ماہانہ دوائیں لینے گئے تو ماریہ کو وہاں خریداری کرتے دیکھ کر لمحہ بھر کے لئے تو ساکت رہ گئے۔ وقت اس پر مہربان رہا تھا شاید۔ اس کے خدوخال پر زیادہ اثر انداز نہیں ہوا تھا۔ وہ اب بھی اپنے اسی سادہ حلیئے میں تر و تازہ اور دلکش لگ رہی تھی۔ وہ دکان میں داخل ہوا تو اس نے اچٹتی ہوئی نظر اس پر ڈالی اور پھر سے اپنے کام میں منہمک ہوگئی۔ انہوں نے آگے بڑھ کر سلام کیا تو وہ چونکی۔

''کیسی ہو ماریہ؟'' انہوں نے پوچھا۔

اس نے حیران ہو کر ان پر نظریں جمائے جمائے پوچھا۔ ''کیا یہ تم ہو فہیم؟''

''ہاں میں ہی ہوں''۔ وہ چور سے ہو کر بولے۔

''ارے یہ کیا حلیہ بنالیا ہے تم نے؟'' وہ اپنے اسی نرم لہجے میں بے ساختہ بول اٹھی۔

''کہاں ہو اور کیا کر رہے ہو؟''

''یہیں لاہور میں ہوں' بچے اپنے گھروں کے ہوگئے ہیں۔ ذمہ داریاں پوری ہوگئی ہیں۔ آرام کا وقت ہے' آرام کر رہا ہوں''۔

ماریہ کی آنکھوں میں حیرانی اور دکھ گھل مل سے گئے۔ اس نے خلا میں نظریں جمائے جمائے بوجھل لہجے میں جیسے خود کلامی کے انداز میں کہا۔

بعض فیصلے وقت اس وقت کر دیتا ہے جب ہم اپنا کوئی فیصلہ کرنے کا شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند کے فیصلے سے آگاہ ہوتے ہیں تو وقت اس کی اجازت نہیں دیتا

''ذمہ داریاں پوری ہوگئی ہیں یعنی ایک انسان کی صرف اپنے کنبے کے علاوہ کوئی ذمہ داری نہیں ہوتی''۔

پر وہ ایک دم اور اپنے اسی پرانے لہجے میں سرزنش کے انداز میں بولی۔ ''اور تمہارے پاس اتنا فالتو وقت کہاں سے آگیا آرام کرنے کے لئے؟''

''بوڑھا ہوگیا ہوں نا''۔ وہ کچھ شرمندہ سا ہو کر بولا۔

''بیکار ہوگئے تو بوڑھا ہونے کے علاوہ کیا نتیجہ نکلے گا؟''

''اپنے متعلق بھی تو کچھ بتاؤ''۔ اس نے موضوع بدلنے کو کہا۔ ویسے اسے تجسس بھی تھا بہت کچھ جاننے کا۔

''میں نے وقت کے فیصلے کو قبول کرلیا۔ جہاں بابا نے چاہا شادی کرلی کیونکہ میری کوئی ترجیح نہ رہی تھی۔ میرا شوہر گو پڑھا لکھا ہے مگر باپ کے بعد جائیداد کا انتظام ہاتھ میں آتے ہی اس کے طور طریقے بھی ویسے ہوگئے جیسے کہ زمینداروں کے ہوتے ہیں۔ میں اس کی راہ میں مزاحم تو نہیں ہوسکتی تھی۔ ہاں اس نے مجھے بھی اپنی مرضی سے جینے کی اجازت دے دی۔ پہلے تو میں گھر سے ہی فی سبیل اللہ غریبوں کا دوا علاج کرتی رہی اور جب میرے بچے اپنے گھروں کے ہوگئے تو میں دوسرے کئی گاؤں اور دور دراز علاقوں میں خود جا کر لوگوں کو علاج کی سہولت بہم پہنچاتی ہوں''۔

''مجھے لگتا ہے میں ناہموار راستوں اور خارزاروں میں چلتے چلتے ایک دم گل پوش وادیوں میں آ نکلی ہوں۔ خوشیوں کی تلاش میں بھٹکتے بھٹکتے خوشی کا مفہوم میں نے اب جانا ہے۔ حقیقی خوشی کا چہرہ میں نے اب دیکھا ہے''۔

''خوش قسمت ہو۔ خوش قسمت ہو''۔ وہ دل گرفتہ لہجے میں بولے۔

''بات صرف اتنی ہے کہ انسان خوب سوچ سمجھ کر یہ طے کرلے کہ کن پلوں کو جلانا ہے کن پلوں کو پار کرنا ہے۔ اصل بات تو روشنی کا رخ پہچاننے کی ہے۔ اگر آپ روشنی کے مخالف رخ چلتے ہیں تو آپ کا سایہ آپ کے قد سے بڑا ہو کر آپ کے آگے آگے چلتا اور اگر آپ روشنی کے رخ پر چلتے ہیں تو اس سائے کو آپ کے قدموں میں بھی پناہ نہیں ملتی''۔

''سو تم نے روشنی کا رخ پہچان لیا''۔

''ہاں اور وہ پل بھی جلا دیئے جو مجھے منزل سے دور لے جاتے ہیں''۔

دفعتاً اس نے آنکھیں میچا کر آسمان کی طرف دیکھا اور پھر چاروں طرف نگاہ دوڑائی۔ انہیں لگا وہ ابھی کہے گی' کیسی دغاباز روشنی ہے۔ مگر اس نے گھڑی کو دیکھا اور بولی۔ ''اوہ' وقت کا اندازہ ہی نہیں ہوا۔ بڑا خراب راستہ ہے جہاں مجھے آج جانا ہے۔ شام پڑنے سے پہلے پہنچ جانا چاہئے''۔

جاتے جاتے وہ مڑ کر انہیں دیکھ کر مسکرائی۔ اسی لمحے وہ انہیں بالکل کالج کے زمانے والی طالب علم لگی' وہی اجلا چہرہ وہی مسکراتی آنکھیں' وہی باوقار چال۔ انہیں ماریہ کے الفاظ یاد آئے۔

''جب زندگی میں کوئی مقصد ہو تو اس کی تکمیل کی خواہش ہمارے اندر اتنی توانائی بھر دیتی ہے کہ ہم خود حیرت زدہ ہو جاتے ہیں۔ منزل تک پہنچنے کی لگن آپ کو تھکنے نہیں دیتی بلکہ تر و تازہ اور شاداب رکھتی ہے''۔

وہ چلی گئی۔ وہ اس کی گاڑی کے پہیوں سے اڑی ہوئی گرد کو دیکھتے رہے اور سوچتے رہے۔ گرد بیٹھ گئی اور ان پر کئی حقیقتیں منکشف کرگئی۔

وہ سیم و زر کی دغاباز روشنی میں دیکھ ہی نہیں پائے کہ وہ ان آسائشوں میں عضو معطل کی طرح پڑے پڑے تیزی سے اپنے انجام کی طرف بڑھ رہے ہیں اور اسی لمحے انہوں نے ایک فیصلہ کرلیا۔ انہوں نے روشنی کا رخ پہچان لیا تھا۔ اب انہیں کون ان گل پوش وادیوں کے سفر سے روک سکتا تھا۔ جہاں سکون ہی سکون تھا اور جہاں خوشی اپنے اصلی چہرے کے ساتھ ان کی منتظر تھی۔

غزل اِس نے چھیڑی

ادا جعفری

ہونٹوں پہ کبھی ان کے مرا نام ہی آئے
آئے تو سہی، برسرِالزام ہی آئے
حیران ہے، لب بستہ ہیں، دل گیر ہیں غنچے
خوشبو کی زبانی ترا پیغام ہی آئے
لمحات مسرت ہیں تصور سے گریزاں
یاد آئے ہیں جب بھی غم و آلام ہی آئے
تاروں سے سجالیں گے رہ شہر تمنا
مقدور نہیں صبح، چلو شام ہی آئے
یادوں کے، وفاؤں کے، عقیدوں کے، غموں کے
کام آئے جو دنیا میں تو اصنام ہی آئے
کیا راہ بدلنے کا گلہ ہم سفروں سے
جس رہ سے چلے تیرے درو بام ہی آئے
باقی رہے نہ ساکھ ادا دشت جنوں کی
دل میں اگر اندیشۂ انجام ہی آئے

امجد اسلام امجد

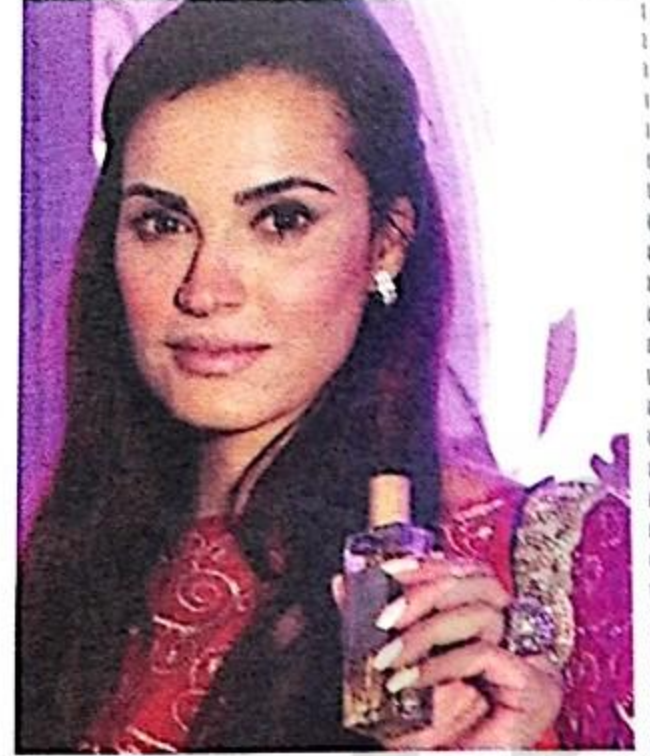
کسی کی دھن میں کسی کے گماں میں رہتے ہیں
ہم ایک خواب کی صورت جہاں میں رہتے ہیں
ہمارے اشک چمکتے ہیں اس کی آنکھوں میں
زمیں کا رزق ہیں اور آسماں میں رہتے ہیں
جو لوگ کرتے ہیں دنیا سے سود کی خواہش
ہمیشہ گردش دور زیاں میں رہتے ہیں
کسی سراب کی صورت، کسی گماں کی طرح
ہم اپنے ہست کی ریگ رواں میں رہتے ہیں
سے کا چاک ہے اور خاک ہے حوادث کی
زمین زاد، امتحاں میں رہتے ہیں
حصار دشت میں متروک راستوں کی طرح
ہمارے گیت، ترے گلستاں میں رہتے ہیں
غموں کی دھوپ سے ڈرتے نہیں ہیں وہ امجد
کسی نگاہ کے جو سائباں میں رہتے ہیں

احمد رئیس

زخم زخم یادوں کا دلربا حسیں رستہ
چاہتوں کا بنتا ہے، اس طرح کہیں رستہ
وہ جدا ہوا تو ہم، ڈھونڈتے پھرے اس کو
پر نظر نہیں آیا، گمشدہ حسیں رستہ
آنسوؤں سے لکھی ہے ہم نے یہ کہانی خود
پر کہا زمانے نے، یہ بھلا نہیں رستہ
وقت کے اندھیروں سے، جب گزر کے آئے ہم
تو ملا چراغوں سے یہ سجا حسیں رستہ
ہے گمان یاروں کو، جیسے اب زمانے میں
دوسرا کوئی ایسا، ہے نہیں کہیں رستہ
دوستوں نے مل کر ہی اس ڈگر پہ ڈالا تھا
دوستوں نے ہی ہم سے پھر کہا نہیں رستہ
اب زمیں کے خوابوں کا، تذکرہ بھی مت کیجئے
کہ فلک نژادوں کا، بن گئی زمیں رستہ

تقریبات اور نئی کاسمیٹکس کا اجراء

باڈی شاپ کی نئی سرگرمیاں

یوم آزادی کے موقع پر بازاروں میں قومی پرچم کے رنگوں کے ملبوسات اور ذاتی استعمال کی اشیاء دیکھی جاتی ہیں۔ سینئر اور نو آموز ڈیزائنر اور مصنوعات کے ادارے خصوصی پیکیجز متعارف کراتے ہیں۔ باڈی شاپ حسن و صحت سے متعلق گرانقدر مصنوعات پیش کرتا ہے۔ ماہ رمضان میں عطیاتی مہم کی کامیابی کے بعد یوم آزادی کے موقع پر اپنی مصنوعات میں رعایت کا اہتمام کیا گیا۔ اسلام آباد میں منعقدہ ایک تقریب میں کئی معروف ماڈلز اور اکابرین شہر نے شرکت کی اس موقع پر کاسمیٹکس کی نئی رینج بھی متعارف کرائی گئی۔

نئی فاؤنڈیشن اور فطرت کے رنگ

مسرت مصباح نے اپنی میک اپ کلیکشن میں فاؤنڈیشن کا اضافہ کیا ہے۔ نرم و ملائم اور ریشم جیسی جلد کے لئے ایسی عمدہ نتائج دینے والی فاؤنڈیشن اس سے پہلے دستیاب نہیں تھی۔ مسرت کا کہنا ہے کہ درآمد شدہ کاسمیٹکس ہماری ایشیائی خواتین کی جلد پر فطری اور دیرپا تاثر نہیں دے سکتی تھی۔ ہم برائیڈل اور پارٹی میک اپ کرتے وقت نیچرل کو ریج نہیں دے پاتے تھے۔ ہماری متعارف کردہ نئی سلک فاؤنڈیشن ہر طرح کی جلد کے لئے بہتر خاص کر موسم گرما کی تقریبات کے لئے موزوں انتخاب ہے۔

YOCA بچوں کا دل آویز فرنیچر

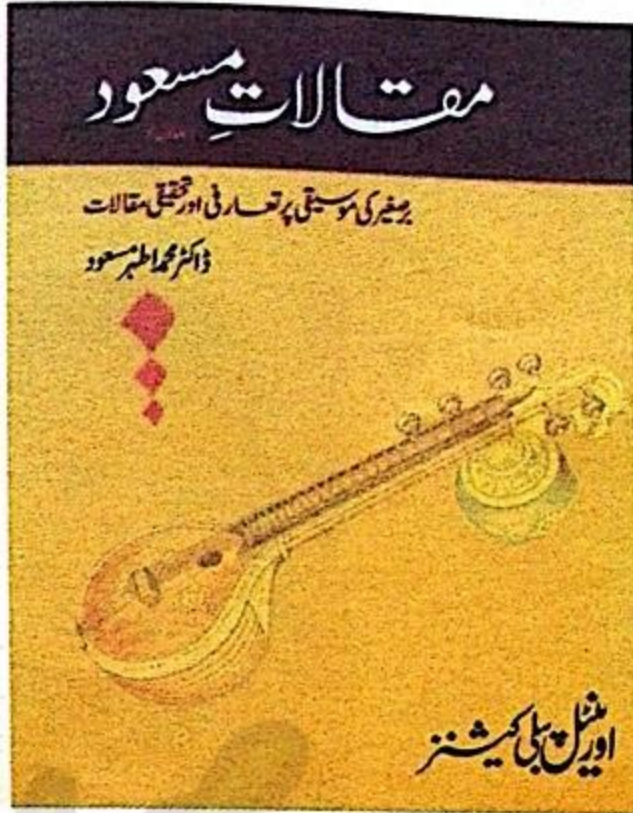
گھریلو استعمال کی مصنوعات بنانے والے ادارے YOCA لاہور نے حال ہی میں بچوں کے لئے بے حد منفرد فرنیچر ڈیزائن کیا ہے۔ ایسے والدین جو بچوں کے لئے معمول سے ہٹ کر فرنیچر اور ملبوسات خریدنا چاہتے ہیں اور اپنے دیس کی مصنوعات کی خریداری پر فخر کرتے ہیں، YOCA نے ان کے لئے کم خرچ بالانشیں کے تحت آرڈرز کی بکنگ کو اگست کے اواخر تک جاری رکھنے کا اعلان کیا ہے۔ نمائش کے پہلے دن ہی سے بچوں کی بڑی تعداد نے اسٹور کا رخ کیا اور مقامی ہنرکاروں کی حوصلہ افزائی کی۔

غرارہ کلیکشن روایت اور جدت

Cynosure Flow نے حال ہی میں غرارہ کلیکشن متعارف کرائی۔ عکاس اور میک اپ اسٹائلسٹ اطہر شہزاد اور شہزاد رضا کے مطابق ”برانڈ نے چنٹ دار کپڑے پر گھیردار اور تنگ موری کے خوبصورت غرارے مارکیٹ کئے ہیں۔ پاکستانی کپڑے پر کامدار، چکن کاری اور چند دوسرے میٹریل میں شاندار کٹ کے ساتھ جیکٹ اور سادہ قمیص بھی پیش کی ہیں“۔

گذشتہ دنوں برانڈ نے لاہور میں اپنی کامیاب نمائش کے موقع پر شادی بیاہ کے ملبوسات کا روایتی انتخاب پیش کرتے ہوئے اسے رواں سال کا اچھوتا انتخاب قرار دیا۔ پشوازوں، گھیردار فراکوں اور لہنگا چولیوں کے ساتھ ماڈرن طرز کے یہ غرارے لاہور کی تقریبات میں شرکت کرنے والی نوجوان خواتین میں بے حد مقبول ہوئے ہیں۔

ریویوز

Books

مقالات مسعود

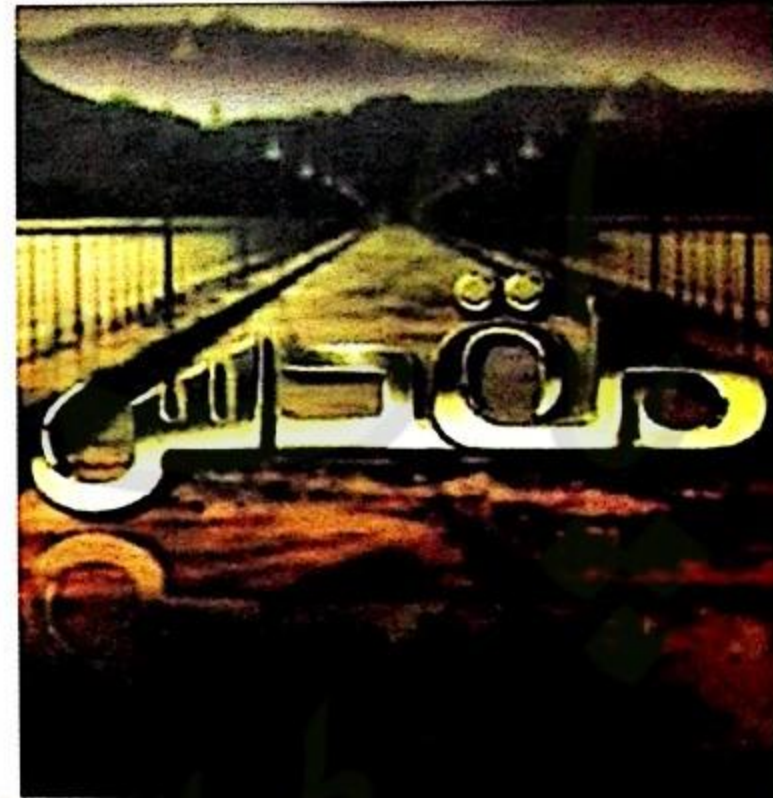
تالیف: ڈاکٹر محمد اطہر مسعود
صفحات: 284
قیمت: 600روپے
ناشر: اورینٹل پبلی کیشنز، 35-رائل پارک، لاہور پاکستان

گیارہ مقالات پر مبنی اس تصنیف میں کچھ ترجمے اور کچھ طبع زاد تحریریں شامل ہیں۔ پہلا مقالہ برصغیر میں موسیقی پر لکھی جانے والی اہم کتابوں کا لیا گیا تاریخی جائزہ ہے۔ دوسرا مقالہ طبع زاد ہے اور سات ایسی قدیم فارسی کتب کے بارے میں ہے جو 1947ء کے بعد ہندو پاک میں مرتب ہو کر شائع ہوئیں۔ تیسرا مقالہ جہانگیر کا ذوق موسیقی کے عنوان سے ہے اور اس کی بنیاد ایک ایسی کتاب ہے جو 2006ء میں تہران سے شائع ہوئی۔ چوتھا مقالہ ٹھاکر داس کے رسالہ راگ مالا ہندی کے تعارف پر مبنی ہے۔ پانچواں ٹیپو سلطان کے اصول موسیقی اور غنائی غزلوں کے بارے میں لکھی جانے والی کتاب کے بارے میں ہے۔ اس کے بعد تین مقالے مصنف کے نزدیک اصول النغمات الآصفی کے حوالے سے ہیں۔ اسی طرح ذکر مغنیان ہندوستان پشت نشان، امیر مینائی کی نغمہ قدمی اور دسواں مقالہ ولایت حسین خان کے انگریزی انٹرویو کا ترجمہ ہے۔

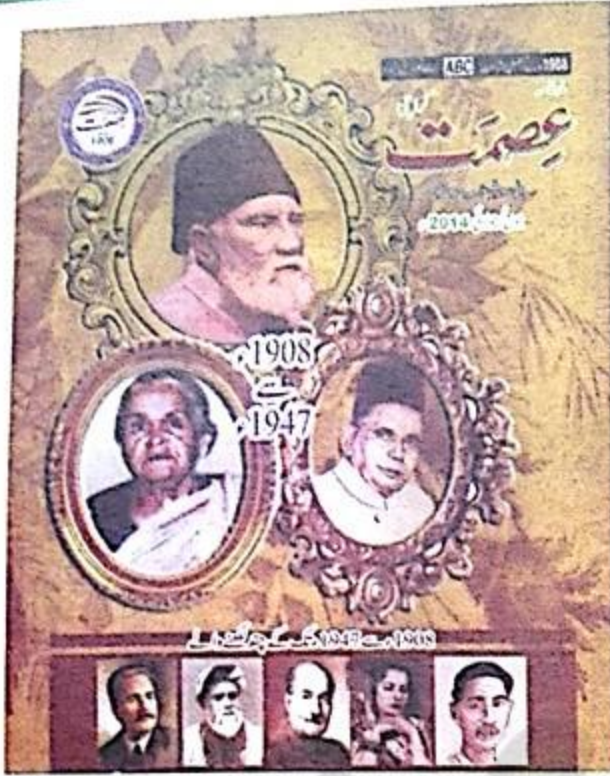
مقدس

کاسٹ: زینب قیوم، حنا خواجہ بیات، اقراء عزیز، نور حسن
کہانی کار: عدیل رزاق

نوجوان ہدایت کار علی مسعود سعید کی دوسری پروڈکشن مقدس کے عنوان سے ہم ٹی وی نیٹ ورک پر پیش کی جارہی ہے۔ علی مسعود معروف سینئر اداکار محترم منور سعید کے صاحبزادے ہیں جو اس سے قبل "ہم گنہگار" نامی سیریل بھی پیش کر چکے ہیں۔ مقدس کی کہانی خاندانی ریشہ دوانیوں اور چپقلشوں کے ساتھ ساتھ جبر و زیادتی کا منظر نامہ بھی ہے۔ اقراء کو آپ نے اب تک ایسے پراثر اور نفسیاتی کشمکش والے کردار میں نہیں دیکھا ہوگا لیکن ذرا تصور کریں اس لڑکی کا جو اغواء ہو کر ذہنی طور پر صحت مند نہیں رہتی۔ وہ اب اپنے سسرالی عزیزوں پر نہ تو اعتبار کر سکتی ہے نہ ہی سازشوں کا منہ توڑ جواب ہی دے سکتی ہے لیکن کچھ لوگ اب بھی دنیا میں فرشتہ صفت ہیں جو اسے اس عفریت سے بچا سکتے ہیں۔ وہ اقراء کو نور کے ساتھ خوش دیکھنا چاہتے ہیں تاہم سب کڑیاں کیسے سلجھیں گی؟ یہ سب دیکھنے کے لئے ہم ٹی وی ہر دوسرے روز ضرور دیکھئے کیونکہ یہ 50 سے زائد اقساط پر مبنی دلچسپ ڈرامہ سیریل ہے۔ ڈرامے کے OST کو شجاع حیدر نے لکھا اور پروڈیوس کیا ہے اور اپنے موضوع اور لفظوں کے انتخاب میں خاصا مختلف ہے۔
؎ دل ماچس ہے اس کو نہ سلگاؤ ہے ناں منفرد صوتی اظہار!

Movies

رانگ نمبر

کاسٹ: دانش تیمور، سوہائے علی ابڑو، جیا، جاوید شیخ اور دوسرے
ڈائریکٹر: یاسر نواز

پاکستانی فلمی صنعت کے احیاء کو بہت طویل عرصہ نہیں گزرا لیکن مسرت کی بات یہ ہے کہ لاہور اور کراچی کے علاوہ اسلام آباد میں تعلیم یافتہ اور فلم تکنیک کو سمجھنے والے ہدایت کاروں اور فنکاروں نے کام شروع کر دیا ہے۔ اس بار عیدالفطر پر آپ کئی پاکستانی فلمیں دیکھ سکیں گے۔ ان میں سے ایک رانگ نمبر ہے۔ خاندان سے جڑی اور محبتوں سے لبریز اس کہانی میں خیر اور حسن کے کئی پہلو نظر آئیں گے۔ یاسر نواز اب تک ڈرامہ سیریلز کے کامیاب ڈائریکٹرز میں شمار ہوتے آئے ہیں اور اس وقت بھی ان کے ڈرامہ سیریل آن ایئر جا رہے ہیں لیکن اس فلم سے ان کے کیریئر کی ایک نئی جہت شروع ہوگی۔
دانش تیمور نے جلیبی (پاکستانی فلم) میں مرکزی کردار ادا کر کے اپنی پہچان مستحکم کر لی ہے۔ آپ نے سوہائے علی ابڑو کو ٹی وی کے جذباتی مناظر میں تاثر انگیز مکالمے بولتے دیکھا ہوگا اب یہاں آپ کو وہ آئٹم نمبر کرتی ہوئی نظر آئیں گی۔

عصمت (ماہنامہ)

مصنف: بانی مصور غم علامہ راشد الخیری
ایڈیٹر: صفورا خیری
قیمت: 80روپے
ملنے کا پتہ: الاکو ہاؤس کمپاؤنڈ، عبداللہ ہارون روڈ، صدر، کراچی

مسلسل اشاعت کا106 واں سال مکمل کرنے والے اس فیملی میگزین کو علامہ راشدالخیری نے 1908ء میں جاری کیا تھا۔ زیر تبصرہ جریدہ 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں میں شائع ہونے والے مقالے پر ترتیب دیا گیا ہے۔ اس سے قبل علامہ راشدالخیری اور ان کی خاندان کی ادبی خدمات پر ڈاکٹر داؤد عثمانی نے پی ایچ ڈی کیا اور اب اسلام آباد کی طالبہ غزل یعقوب نے 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں پر مقالہ لکھا ہے جسے ڈاکٹر حمیرا اشفاق لیکچرر شعبہ اردو بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی اسلام آباد سے تحقیق وتنقید کے اعتبار سے تسلی بخش قرار دیا گیا۔ جریدے میں عوامی دلچسپی اور ادبی وصحافتی پہلو سے گونا گوں دلچسپیاں موجود ہیں مثلاً معروف طنز نگار وڈرامہ نگار انور مقصود نے ''پاکستان کی سب سے بڑی بیماری، غربت'' پر نہایت عمدہ اور برجستہ مکالمے لکھے ہیں۔ شعروادب کے سلسلے میں اسپین کی لوک کہانی، ناگن اور دانتوں کی نگہداشت سے متعلق عمدہ تحریریں شائع کی گئی ہیں۔ ''عصمت'' ایسا رسالہ جو مالی مشکلات جھیل کر بھرپور انداز میں زندہ رہنے اور علم دوست حلقوں کو سیراب کر رہا ہے کسی نعمت سے کم نہیں۔

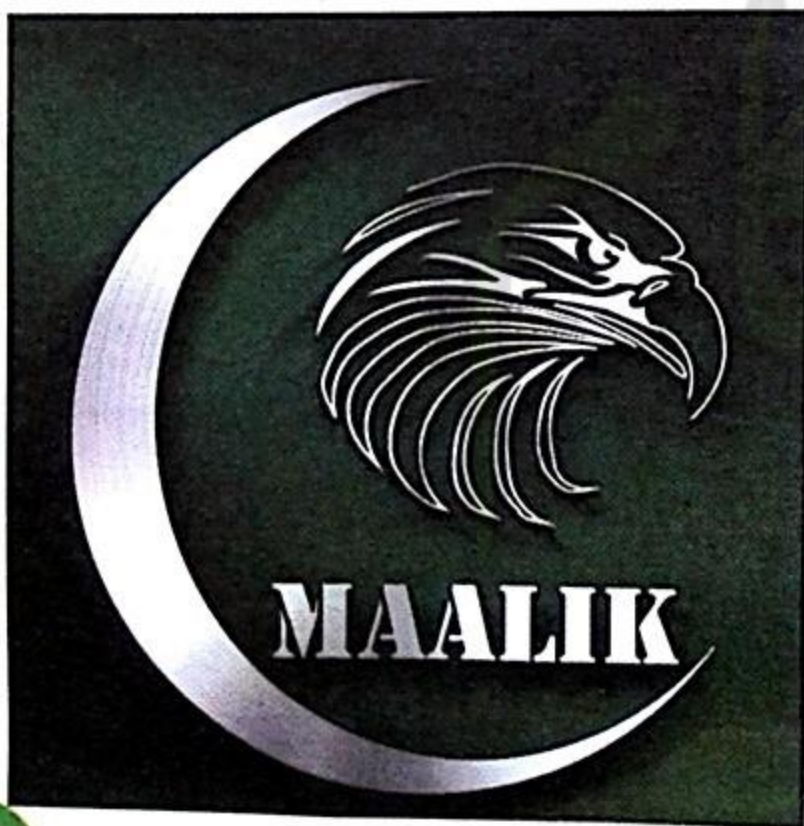
عشق پرست

کاسٹ: اریبہ حسین، اریج فاطمہ
پیشکش: اے آر وائے ڈیجیٹل

ٹیلی ویژن ڈرامے کی زبان میں کہانی کار کا مکالمہ کرنا بہت منفرد تجربہ ہوتا ہے۔ ہمارے ڈراموں میں گھریلو کہانیاں پُرکشش انداز میں پیش کی جاتی ہیں۔ اب یا تو خاندان سے محبت یا پھر نفرت ہو جاتی ہے۔ عشق پرست بھی ایسی ہی ایک جاذب نظر پیش کش ہے۔ آپ نے اخباروں میں رشتہ نہ دینے پر لڑکی یا لڑکے کے قتل کرنے کی وارداتوں سے متعلق خبریں پڑھی ہونگی اور اس بے رحمانہ سلوک پر مذکورہ خاندان کو لعن طعن کی ہوگی مگر ہمارے آپ کے اس مہذب شہر میں نام نہاد کلچرڈ طبقے میں من پسند لڑکی سے شادی نہ ہونے پر ایسی انتقامی کارروائی بھی کی جاسکتی ہے کہ کزن کو حادثے کا شکار بنا دیا جائے اور دل میں بسنے والی عظیم ہستی کی عزت وحمیت کو خطرے میں ڈالا جائے۔ عشق پرست بہت شاندار عکسبندی کا نمونہ ہے۔ کہانی کی ٹریٹمنٹ پر آپ کو اختلاف ہوسکتا ہے لیکن پروڈکشن بہت خوب ہے، موقع ملے تو ضرور دیکھئے۔

مالک

کاسٹ: فرحان علی آغا، ساجد حسن، علی ساقی، فرح علی، حسن نیازی، عاشر عظیم اور سبرین بلوچ
ڈائریکٹر: عاشر عظیم

اگر آپ کو 90 کی دہائی میں پی ٹی وی کوئٹہ اسٹیشن کا ٹی وی سیریل ''دھواں'' دیکھنے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ کو ''مالک'' کے ڈائریکٹر اور کہانی کار عاشر عظیم کے تعارف کرانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ جس طرح ہندوپاک کے کئی انگریزی قلمکاروں نے ایران، افغانستان اور پاکستان کے سیاسی حالات اور فوجی آپریشنز کے بارے میں متعدد ناول لکھے ہیں بالکل اسی ڈگر پر ہمارے فلمی ہدایت کار بھی چل رہے ہیں۔ ''جنگ'' فلم کا ایک قدیم مگر انسانی ہمدردی اور توجہ حاصل کرنے کا بہترین نقطہ ہے۔ فلم کے فیتے پر عاشر عظیم نے پاکستانی افواج اور مافیا کے درمیان موجود چپقلش اور جنگ کو موضوع بنایا ہے۔
یوم آزادی کے موقع پر ایسی موضوعاتی فلمیں حریت آزادی اور استحکام پاکستان کے جذبوں کو ابھار دیتی ہیں۔ توقع ہے کہ کاسٹ دیکھ کر آپ فلم کے بہتر ہونے کا یقین کریں گے۔

ستاروں کی محفل

14 اگست

ماریہ واسطی آج بھی ڈرامہ انڈسٹری کی معروف اداکارہ ہیں۔ آپ کی پیدائش کا دن بھی 14 اگست ہے۔ ماریہ آپ کو یوم آزادی اور یوم ولادت دونوں مبارک ہوں۔

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

آپ فطری طور پر سمجھدار ہوتے ہیں۔ آپ کو تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور اسی قسم کے مضامین سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس ماہ بھی یہ دلچسپی برقرار رہے گی۔ تحائف دیتے ہوئے فراخ دلی کا مظاہرہ کریں گے۔ فلاحی کاموں سے وابستہ ہوں گے۔ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفاداری کا مظاہرہ کریں گے۔ ضد اور بحث وتکرار سے بچاؤ لازمی ہے۔

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

دوسرے افراد کا فوری طور پر اثر قبول نہ کیا کریں۔ مزاجاً آپ لوگ بیک وقت حقیقت بین اور تخلیاتی ہوتے ہیں اس لئے نئے ہدف پر پہنچنے کے لئے مشکلات دور کرلیں گے۔ جذباتی تعلق مضبوط ہونے کا امکان ہے۔ ملازمت پیشہ افراد کا کاروبار یا کام کی جگہ پر سراہا جائے گا۔ آپ کامیاب پیشہ ور کھلاڑی بھی ہوسکتے ہیں۔ ثور خواتین شوہر پر حاوی ہونا چاہیں تو کامیابی ملنے کا امکان کم ہے۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

برج جوزا کی صفت متحرک ہے اور اس میں ہمہ گیری پائی جاتی ہے یعنی ان کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر وہ ان سب کا انتظام بخیر وخوبی کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ مایوسی کی بات نہیں اگست اچھا مہینہ ہے۔ کہیں روپیہ پیسہ رکا ہوا ہے تو مل جائے گا۔ جدت پسندی، روحانیت اور صحت کا جذبہ آپ پر غالب رہے گا۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

باریک بینی اور نکتہ رسی مزاج پر اثر انداز ہوگی۔ یہ لوگ قدرے مغرور لیکن بے حد حساس ہوتے ہیں ان میں شفقت کا مادہ ہوتا ہے۔ آپ نے بھی بہادری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ وعدہ نہ کیجئے گا ممکن ہے کہ پورا نہ کرسکیں۔ آپ بہترین استاد ثابت ہوتے ہیں۔ غیر شادی شدہ افراد میں اونچے طبقے میں رشتہ طے کرنے کا رجحان بڑھ سکتا ہے۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

ان افراد میں قوت ارادی قوی ہوتی ہے۔ یہ ہر جگہ اپنی اہمیت قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ اگست اسد افراد کے لئے نہایت خوشگوار ثابت ہوگا۔ البتہ حکم کا عنصر نمایاں نہ رہے تو اچھا ہے۔ آپ کی اچھی بات فیصلوں کا احترام کرنا ہے اور توانائی خرچ کرنے کے لئے مثبت راستے ڈھونڈتے ہیں۔ بہت کم اسدی افراد دفتری سیاست میں الجھتے ہیں۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ کو دوستوں اور دشمنوں کی پرکھ ہوتی ہے۔ اس لئے بہت کم مرتبہ دھوکہ کھاتے ہیں۔ دوستوں سے ایک درجہ فاصلہ رکھنا ہی ضروری ہے۔ سنبلہ عورتیں کافی اچھی ذہنی صلاحیتیں رکھتی ہیں۔ بیوی کی حیثیت سے بھی اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ رواں برس غیر شادی شدہ سنبلہ افراد رشتہ ازدواج میں منسلک ہوسکتے ہیں۔ اگر سنبلہ عورت اور جدی مرد کا رشتہ طے پا جائے تو یہ اچھا ہے۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ ٹھوس خیالات کے مالک ہیں۔ اگست میں بھی آپ کی شخصیت میں کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ تنہائی اب مٹنے والی ہے۔ اچھے دوست، وفادار جیون ساتھی اور حسین لوگ زندگی میں داخل ہونے والے ہیں۔ اس ماہ میزان عورتیں کاروبار میں اپنے شوہروں کی مدد کرنا چاہیں گی ان پر حد درجہ اعتماد بھی نہیں کیا جاسکتا۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ کی ثابت قدمی اور تحمل مزاجی آپ کو مقبول بنا سکتی ہے لیکن انتہا پسندی اور سیاست الٹا کام کردیتی ہے۔ دوہری شخصیت ہونے کی وجہ سے لوگ آپ کے رویوں سے نالاں رہتے ہیں۔ اگست میں بھی کچھ ایسی ہی صورتحال کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ اپنی صحت پر توجہ دیجئے، جوڑوں کا درد، حلق اور مثانے کی بیماریاں لاحق ہونے کا اندیشہ ہے۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

اگست کے مہینے میں آپ خوش وخرم رہیں گے۔ قوسی افراد طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبوں میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ سیاست یا مذہب کے شعبے سے وابستہ ہیں تو یہ ماہ گوناگوں دلچسپیوں اور مصروفیات کا ہے۔ نیکی کے کام کرنے کا رجحان بڑھے گا۔ البتہ صحت کی طرف سے غافل نہ رہیں۔ نزلہ، زکام، ہاضمے کی خرابی، حادثات کی چوٹوں اور جوڑوں کے درد کا امکان ہے۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

اس ماہ ایسے امور نبھائیں گے جن میں دماغی صلاحیتوں کا زیادہ استعمال ہوگا۔ اپنی سوجھ بوجھ اور نکتہ رسی کی مدد سے دفتروں، کاروباری اداروں اور سرکاری عہدوں پر بڑے کامیاب رہ سکتے ہیں۔ جدی افراد درمیانے اور چھوٹے قد کے ہوتے ہیں۔ بال سنہرے یا مکمل سیاہ ہوتے ہیں۔ آنکھیں بہت خوبصورت ہوتی ہیں۔ مزاج کے لحاظ سے سست اور کم گو ہوتے ہیں۔

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

اپنی فیاضی کے بل پر شہرت تو حاصل کرلیں گے لیکن فضول خرچی کی لت بھی لگ سکتی ہے۔ باغیانہ خیالات پیدا ہوسکتے ہیں۔ کبھی محتاط تو کبھی محبت کرنے والوں سے کھنچے کھنچے رہیں گے۔ مالی فوائد کا امکان غالب ہے اور اچانک کسی ذریعے سے پیسہ مل سکتا ہے۔ دلو خواتین اچھی ماں، اچھی بیوی، اچھی بیٹی اور اچھی دوست ہوسکتی ہیں۔

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

آپ اپنی غیر معمولی حساسیت پر قابو پالیں تو مطمئن زندگی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہے۔ اس ماہ تنہائی کا احساس ستا سکتا ہے۔ تاہم اس احساس پر آپ فوراً قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جذباتیت کو ایک جانب رکھ کر تخیلاتی صلاحیتوں کا اظہار کرنا آپ کو خوب آتا ہے۔ افلاطونی عشق کامیاب بھی ہوسکتا ہے اور ناکام بھی۔